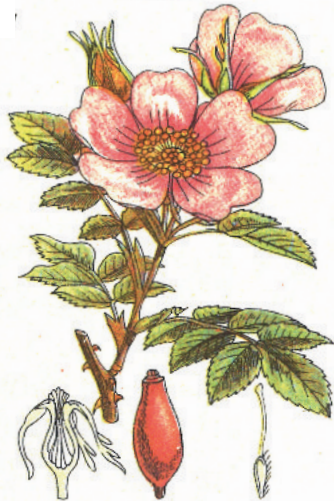


*Pflanzensaft-Kuren
und ihre
Heilwirkungen*



Heckenrose (Hagebutte)
Rófa canina



Preißelbeere
Vaccinium Vitis Idaea



Holunder
Sambucus nigra



Mehlbeere
Sórbus Aria



Weißdorn
Crataegus Oxyacantha



Eberesche
Sórbus aucupária



Johannisbeere, schwarze
Ribes nigrum



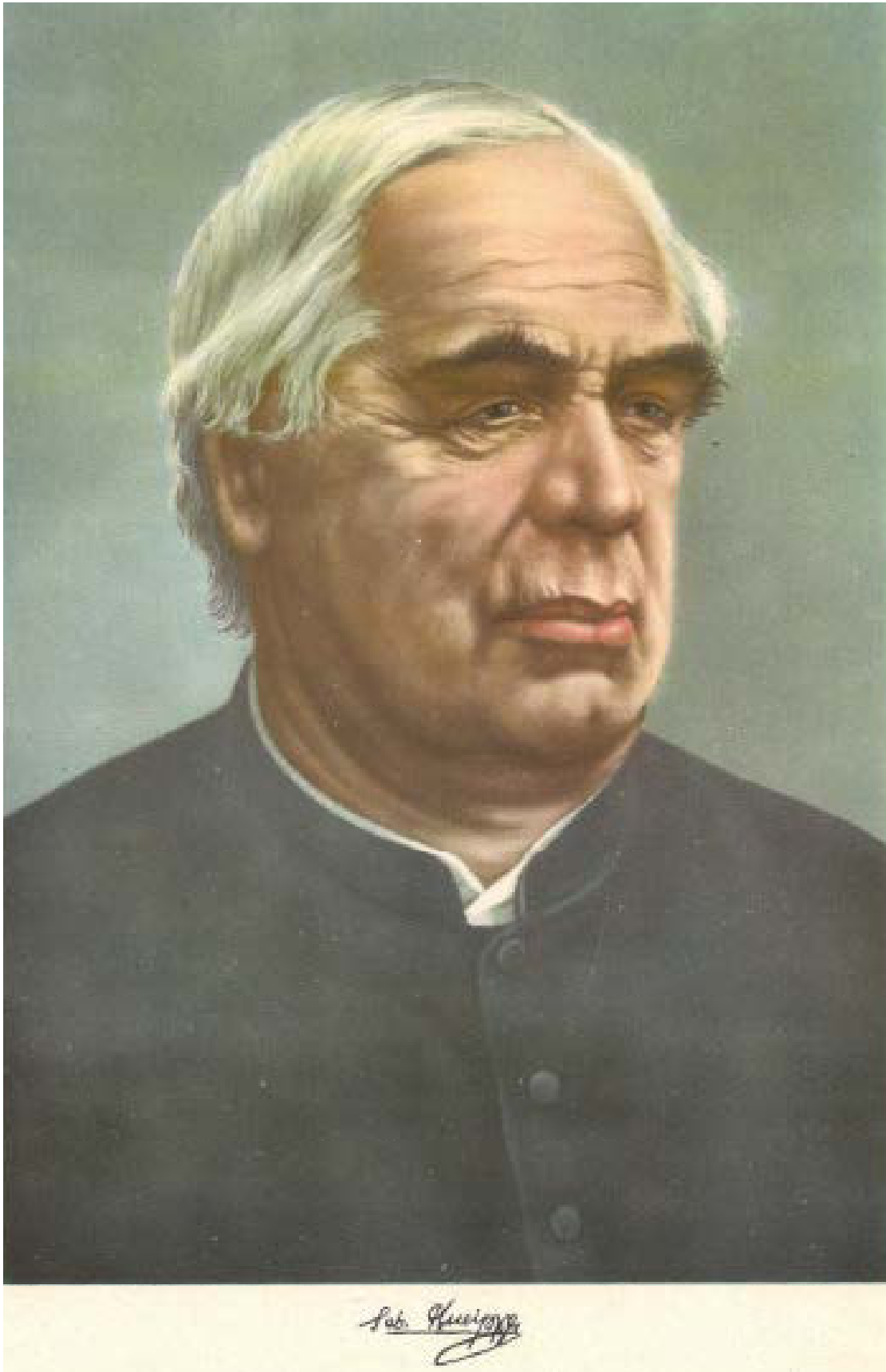
Erdbeere
Fragária véca



Brombeere
Rúbus fruticosus



Himbeere
Rúbus idaeus



„Auf die richtige Menge kommt es an -
wenig hilft - ein Zuviel dagegen zerstört.“

Impressum

Klaus Scharmberg • Nordseite 29 • 18375 Wieck-Darß

ab 17.00 Uhr • 03 82 33 - 702 441

klausscharmberg@gmx.de

www.verlorenes-wissen-Klaus-Scharmberg.de

Erschienen im Selbstverlag © 2013

Alle Rechte, der Übersetzung und Vervielfältigung in andere Sprachen sowie in alle Formen von Print.- oder Onlinemedien, einschließlich des auszugsweisen Nachdruckes von einzelnen Kuranwendungen oder anderen Teilen aus diesem Buch sowie auch des Buchumschlages für den privaten oder gewerblichen Bereich, bedürfen ausdrücklich einer schriftlichen Genehmigung des Verfassers.

Pflanzen - Rohsaft - Kuren

Ein praktischer Ratgeber für Laien, Nichtärzte und alle medizinisch gebildete Personen; für die Gesundheit der ganzen Familie und mit **60** farbigen Bildtafeln, sowie **1** Weinapotheke nebst **163** Kräuterweine

Ein Buch über die Heilwirkungen von naturreinen Pflanzensäften aus Heilpflanzen, Gemüse und Früchten. Ein Buch sowohl für all jene, welche gesund machen (Ärzte), als auch für solche die gesund werden und allen denjenigen die gesund bleiben wollen.

Alles aus dem Fraktur übersetzt und ans Licht gegeben von

Klaus Scharmberg

Inhalt

V o r w o r t.....	7
Zum Geleit.....	12
1. Abteilung - Ausführliche Beschreibung der Heilpflanzen - Säfte und ihre therapeutischen Heilwirkungen auf den Menschen.....	12
1. Wissen wir denn heute überhaupt noch, was Gesundheit wirklich ist?!	13
2. Heilung durch die Natur!	14
3. Von den Heilpflanzen und Pflanzensegen.	16
4. Trinke Pflanzen roh, Dann wirst Du froh!	20
5. E t w a s v o n d e n w i c h t i g s t e n K r ä u t e r - u n d G e m ü s e s ä f t e n .	25
Apfelsaft (Apfelbaum), <i>Malus silvestris</i> Mill.	27
Baldrian - Saft - <i>Valeriana officinalis</i> L.	32
Beta Vulgaris - Saft (rote Beete)	37
Birkensaft (Weißbirke), <i>Betula alba</i> L.	40
Blaubeere (Heidelbeere); <i>Vaccinium Myrtillus</i> L.	47
Bohne (Garten.- oder Strauchbohne), <i>phaseolus vulgaris</i> L.	51
Boretsch (<i>Borago officinalis</i> L.)	57
Brennessel - Große (<i>Urtica dioica</i> L.).....	61
Brombeere-Saft, <i>Rubus fruticosus</i> L.	66
Brunnenkresse -Saft (<i>Nasturium officinale</i> Rorippa Br.).....	70
Eberesche (Vogelbeere, süße, <i>Sorbus aucuparia</i> L = <i>Pirus aucuparia</i> Gaertnn.)	77
Enziansaft - Gelber (<i>Gentiana Lutea</i> L.) „was bitter im Mund, ist dem Magen gesund“.....	82
Erdbeere -Walderdbeere, <i>Fragaria vesca</i> L.	87
Fenchel - Saft (<i>Foeniculum vulgare</i> Mill.)	90
Gurkensaft (<i>Cucumis sativius</i> = Garten oder grüne Gurke).....	95
Hagebutte - Saft (Heckenrose, <i>Rosa canina</i> L.).....	98
Holunder - Saft (<i>Sambucus nigra</i> L.).....	103
Hopfen - (Saft), <i>Humulus Lupulus</i> L.....	111
Huflattich - Saft (<i>Tussilago Farfara</i>).....	116
Johanniskraut- Saft (<i>Hypericum perloratum</i> L.).....	123
Kalmus - Saft (<i>Acorus Calamus</i> L.).....	128
Kamille - Saft (<i>Matericaria chamomilla</i> L. = d.i. die echte Kamille).....	133
Knoblauch-Saft (<i>Allium sativum</i> L.).....	139
Königskerze (Großblumige - <i>Verbascum thapsiforme</i> Schrad.).....	147
Löwenzahn-Saft (<i>Taraxacum officinale</i> Weber)	152
Meerrettich-Saft (<i>Cochlearia armoracia</i>).....	159
Mistel-Saft (<i>Viscum album</i> L.).....	165
Möhren - Saft Gelbe Rübe, <i>Daucus corata</i>	169
Petersilie - Saft, <i>Petroselinum sativum</i> Hoffm.....	172
Rettich - Saft, <i>Raphanus sativus</i> L.....	178
Salbei - Saft, <i>Salvia officinalis</i> L.	180
Sauerkraut - Saft und seine Verwendung in der Kneipp Kräuterkur (1932).....	184
Schafgarbe - Saft, <i>Achiella Millefolium</i> L.....	190
Schlehen - Saft, Schlehdorn (<i>Prunus spinosa</i> L.).....	197
Sellerie - Saft, <i>Apium graveolens</i> L.	203

Spinat - Saft, <i>Spinacia oleracea</i>	207
Spitzwegerich - Saft, <i>Plantago lanceolata</i> L.	209
Thymian - Saft, (Gartenthymian) <i>Thymus vulgaris</i> L.; <i>Thymus Serpyllum</i> L. = Feldthymian..	214
Tomate - Saft, <i>Solanum lycopersicum</i>	220
Wacholder - Saft, <i>Juniperus communis</i> L.	223
Weißdorn - Saft, <i>Crataegus Oxyacantha</i> L.	230
Wermut - Saft, <i>Artemisia absinthium</i>	234
Zinnkraut - Saft, Ackerschachtelhalm - <i>Equisetum arvense</i> L.	242
Zwiebel - Saft, <i>Allium cepa</i>	248

2. Abteilung - Erster Teil - Trinke und genese durch Pflanzen-Rohsäfte; wichtige Ergänzungen zum richtigen Gebrauch der Säfte.....	255
Zweiter Teil - Krankheit und Pflanze, die große lexikalische Krankheitsübersicht, welchen Saft sollte man bei welcher Krankheit gebrauchen	256
Dritter Teil - wichtiges Wissen zu den vorgenannten Pflanzensaft Kombinationen - wie verwendet man die Pflanzen - Rohsäfte	272

3. Abteilung - Pflanzensaft-Kuren im Krankheitsfall; Kur-Empfehlungen bei
den verschiedentlichen Krankheiten, Kur - gegen:

Kur - Nr. 1 Erkältungskrankheiten	276
Kur - Nr. 2 Bronchialkatarrh.....	277
Kur - Nr. 3 Bronchial - Asthma	277
Kur - Nr. 4 Basedowsche Krankheit	278
Kur - Nr. 5 Fettsucht	279
Kur - Nr. 6 Zuckerleiden.....	280
Kur - Nr. 7 Wechseljahre.....	280
Kur - Nr. 8 Ekzeme und Flechten	281
Kur - Nr. 9 Furunkellose	282
Kur - Nr. 10 Krampfadern.....	283
Kur.- Nr.: 11 Unterschenkelgeschwür = offenes Bein(e).....	283
Kur - Nr. 12 Haarkräftigung und Haarpflege	284
Kur - Nr. 13 Herzneurose.....	285
Kur - Nr. 14 Kreislaufstörungen	286
Kur - Nr. 15 Blutreinigung.....	286
Kur - Nr. 16 Leber.- und Gallenleiden	288
Kur - Nr. 17 Gallensteine	289
Kur - Nr. 18 Magengeschwüre.....	290
Kur - Nr. 19 Magenschwäche	291
Kur - Nr. 20 Darmträgheit.....	291
Kur - Nr. 21 Hämorrhoiden.....	292
Kur - Nr. 22 Nierenleiden	293
Kur - Nr. 23 Nierensteine.....	294
Kur - Nr. 24 Blasenentzündung	295
Kur - Nr. 25 Nervenschwäche.....	296
Kur - Nr. 26 Nervenentzündung.....	297

Kur - Nr. 27 Kopfschmerzen.....	298
Kur - Nr. 28 Schlaflosigkeit.....	299
Kur - Nr. 29 Gicht & Muskelrheumatismus.....	300
Kur - Nr. 30 Stärkungskur.....	301
Kur - Nr. 31 sichere Schwangerschaft.....	302
4. Abteilung: Dosierungsvorschriften für alle kaltgepressten.....	303
Pflanzen-Rohsäfte - Wie werden die Pflanzensäfte hergestellt (Anmerkung).....	303
5. Abteilung - Kleines medizinisches Lexikon - Eine kurze Erklärung der wichtigsten Fachbegriffe, für eine gesunde Ernährung.....	308
1. Was ist Gesundheit ?	308
2. Die Bedeutung des Basenüberschusses und seine Wirkung im Körper	309
3. Was heißt Diät ?	312
4. Über die Mineralsalze	314
5. Die Verstopfung	316
6. Leber- und Gallenleiden	319
7. Was ist Zuckerkrankheit ?	322
8. Diät für Zucker Kranke	323
9. Was ist die Gicht	323
10. Die Harnsäure als ein schädliches Stoffwechselprodukt	324
11. Was ist Rheumatismus	325
12. Die Gersonkost	330
13. Was tun gegen Arterienverkalkung und hoher Blutdruck	331
14. Der hohe Blutdruck	333
15. Was tun um jung und frisch zubleiben ?	334
16. Diät für Herz Kranke	335
17. Wie verhalte ich mich bei Fettsucht ?	336
18. Was hilft bei Magersucht und Abmagerung ?	338
19. Was eine Nierenerkrankungen ?	339
20. Warum Diät in der Schwangerschaft	341
21. Die wichtigsten Bausteine der Gesundheit	343
22. Gesunde Ernährung tut not; warum ?.....	343
23. Die Grundlagen einer gesunden Ernährung	345
Aromastoffe	346
Fermente und Enzyme	346
Eiweiß	346
Fett	347
Kohlenhydrate	347
Von Mineralsalze und Mineralstoffen.....	348
l e i c h t Säureüberschüssig	352
23. Über die Wirksamkeit und Aufgaben der wichtigeren Mineralstoffe	352
Kalk und Phosphor	352
Kalium	353
Magnesium	354

Natrium	354
Kieselsäure	355
Spurenelemente	355
Schwefel	356
Fluor	357
Eisen	357
24. Die wichtigsten Vitamine und ihre Funktion	358
Nachtrag zum Basenüberschuß	364
Das Wasser	366
Die Kalorien	366
Die wichtigsten Bestandteile und besonderen Heilwirkungen der einzelnen Obstsorten, Gemüse, Gewürze und Nüsse.....	367
Gemüse und Salate	370
Gewürze	371

Der Wein - eine Königsarzney (Auszug)

Zum Geleit.....	381
Einleitung.....	381
Geschichtlicher Teil	382
<i>Ein kurzer Rückblick in die älteste Kulturgeschichte des Weines, sowie über dessen Anwendung und Heilwirkungen</i>	<i>382</i>
1.) <i>Der Wein im Kloster, ein kleines Kapitel aus der mittelalterlichen Medizin</i>	<i>388</i>
2.) <i>Der Wein in der Volkmedizin der früheren Neuzeit (von 13. bis ins 15. Jahrhundert)</i>	<i>393</i>

Allgemeiner medizinischer Teil

3.) <i>Die Bedeutung und Wirkung des sortenreinen Rotweins</i>	<i>396</i>
4.) <i>Der Einfluß von Wein auf die Antibiotika-Therapie</i>	<i>399</i>
5.) <i>Die entgiftende, Bakterientötende und - hemmende Wirkung der Weine</i>	<i>400</i>
6.) <i>Der Wein und die Diabetiker</i>	<i>402</i>
7.) <i>Im Wein werden die Lebenswichtigen Substanzen nicht zerstört</i>	<i>402</i>
8.) <i>Die wichtigsten Vitamine im Wein und was sie bewirken</i>	<i>404</i>
8.1) <i>Erklärung zur nachfolgenden Übersicht</i>	<i>405</i>
9.) <i>Glycerin im Wein und was es bewirkt</i>	<i>406</i>
10.) <i>Die wichtigsten im Wein enthaltenen Mineralstoffe</i>	<i>407</i>
11.) <i>Erklärung zu den nachfolgend genannten Mineralien und was sie bewirken</i>	<i>407</i>
12.) <i>Trockener Wein - Ein Elixier für alle Herz.- und Kreislaufkranken</i>	<i>408</i>
13.) <i>Kräutertees und Wein, in Geschichte und Gegenwart</i>	<i>409</i>
14.) <i>Auch gegen Allergien kann Wein hilfreich sein</i>	<i>411</i>
15.) <i>Der Wein als Wach.- oder Schlafmittel - Erfahrungen mit den Südtiroler Weinen.....</i>	<i>412</i>
16.) <i>Der Wein - als ein Gegengift gegen Krebs?</i>	<i>412</i>
17.) <i>Der Wein und die Funktion der Schilddrüse.</i>	<i>413</i>
18.) <i>Auf ihre Gesundheit.....</i>	<i>414</i>

Spezieller medizinischer Teil

19.) <i>Der Wein und sein tatsächlicher therapeutische Wert</i>	416
20. <i>Der Wein und Kräuterwein in der Therapie auf einen Blick zusammengefaßt</i>	418
<i>Krankheitsübersicht - welcher Wein, ist bei welcher Krankheit anzuwenden</i>	419
1.) <i>Bei Altersschwäche</i>	419
2.) <i>Bei Angstanfälle</i>	419
3.) <i>Bei Arterienverkalkung</i>	420
4.) <i>Bei Ausschlag (langwieriger)</i>	420
5.) <i>Bei Angina (Halsleiden)</i>	420
6.) <i>Apathie (bei psychischen Streß)</i>	421
7.) <i>Appetitmangel</i>	421
8.) <i>Appetitlosigkeit</i>	421
9.) <i>Bei Asthma</i>	421
10.) <i>Augenkrankheiten</i>	422
11.) <i>Arterienverkalkung (ab 30 Jahre)</i>	422
12.) <i>Basedowsche Krankheit (Schilddrüsenleiden)</i>	422
13.) <i>Bei Blähungen</i>	422
14.) <i>Bei Blasenentzündung</i>	423
15.) <i>Bei chronischer Blasenentzündung</i>	423
16.) <i>Bei Bronchitis</i>	423
17.) <i>Bei Bronchialasthma</i>	423
18.) <i>Bei akuter Bronchitis</i>	423
19.) <i>Blutreinigung (innere)</i>	424
20.) <i>Bei Bauchspeicheldrüsenentzündung</i>	424
21.) <i>Bei Diabetes Mellitus</i>	424
22.) <i>Bei Durchblutungsstörung(en)</i>	424
23.) <i>Bei Entzündungen, Wunden und Verbrennungen</i>	424
24.) <i>Bei Epilepsie (Fallsucht)</i>	425
25.) <i>Bei Erkältungs-Krankheiten</i>	425
26.) <i>Bei Erschöpfung</i>	425
27.) <i>Bei Fettsucht (Übergewicht)</i>	426
28.) <i>Bei Fieber</i>	426
29.) <i>Bei Gallensteine</i>	426
30.) <i>Bei Gicht</i>	427
31.) <i>Bei Grippe</i>	427
32.) <i>Bei Gürtelrose</i>	427
33.) <i>Bei Harnstein</i>	427
34.) <i>Bei Hämorrhoiden</i>	428
35.) <i>Bei Ödeme (Hautwassersucht, Anasarka)</i>	428
36.) <i>Bei Herzinsuffizienz -</i>	428
37.) <i>Bei Herzinsuffizienz (Angina-pectoris)</i>	428
38.) <i>Bei Impotenz (sexuelle)</i>	428
39.) <i>Bei Infektions-Krankheiten</i>	429
40.) <i>Bei Kalkmangel</i>	429
41.) <i>Bei Kopfschmerzen durch hohen Blutdruck -</i>	429

42.) <i>Bei Krampadern</i> (Varizen)	429
43.) <i>Bei Kreislaufschwäche</i> (allgemeine)	430
44.) <i>Bei Krebs</i> (alle Arten)	430
45.) <i>Bei Leberentzündung</i> (akute)	430
46.) <i>Bei Leberentzündung</i> (chronische)	431
47.) <i>Bei Leberfunktionsschwäche</i> (allgemeine)	431
48.) <i>Bei Leberschrumpfung</i>	432
49.) <i>Bei Lebervergrößerung</i>	432
50.) <i>Bei Lungentuberkulose</i>	432
51.) <i>Bei Lymphatischer Diathese</i> (besonders der Kinder und jugendlichen)	432
52.) <i>Bei Lymphdrüsenentzündung</i> (Lymphadenitis / Adentis).....	433
53.) <i>Bei Magenleiden (Fermentmangel)</i>	433
54.) <i>Bei Magenfunktionsschwäche</i> (träger Magen)	433
55.) <i>Bei fehlender Magensäure</i>	433
56.) <i>Bei Magensäure-Überschuß</i> (zuviele Magensäure)	434
57.) <i>Bei zuwenig Magensäure</i>	434
58.) <i>Bei Magenträgheit</i> (allgemeiner)	434
59.) <i>Bei Magenschwäche</i> (allgemeine).....	434
60.) <i>Bei Menstruation</i> (mangelhafter oder fehlender)	434
61.) <i>Bei Migräne</i>	435
62.) <i>Bei üblen Mundgeruch</i>	435
63.) <i>Bei Mundschleimhautentzündung</i> (Stomatitis)	435
64.) <i>Bei Muskelschmerzen</i> (bei rheumatischer Natur).....	435
65.) <i>Bei Nervenschwäche</i>	436
66.) <i>Bei Nervenentzündung</i>	436
67.) <i>Bei Nervosität</i> (allgemeine)	436
68.) <i>Bei Neurasthenie</i> (allgemein schwache Nerven)	436
69.) <i>Bei Niedergeschlagenheit</i> (Depressionen)	437
70.) <i>Bei nervöser Depression</i>	437
71.) <i>Bei Nierenkrankheiten</i> (nicht entzündliche!).....	438
72.) <i>Bei Nierenentzündung</i>	438
73.) <i>Bei Niereninsuffizienz / Nierenfunktionsschwäche</i>	438
74.) <i>Bei Nierensteine / Nierengries</i>	439
75.) <i>Zur Nierenreinigung</i>	439
76.) <i>Bei Ohnmacht</i>	440
77.) <i>Bei Ohnmachtsanfälle</i>	440
78.) <i>Bei Prostatahypertrophie</i> (Organvergrößerung).....	440
79.) <i>Bei Rachenkatarrh</i> (Halsentzündung).....	440
80.) <i>Bei Rachitis</i> (zu weiche Knochen)	441
81.) <i>Bei Rekonvaleszenz</i> (Erholungsphase nach z.B. schweren Operationen).....	441
82.) <i>Bei Rheumatismus</i> (bei alten und bei neuen)	442
83.) <i>Bei Schlaflosigkeit</i> (allgemeiner und bei nervöser)	442
84.) <i>Schmerzstillender-Kräuterwein</i>	443
85.) <i>Bei Schuppenflechte</i> - (Psoriasis).	443
86.) <i>Bei Schwächezustände</i> (allgemeine)	444
87.) <i>Bei Schwindel</i>	444

88.) <i>Bei Tuberkulose (TBC)</i>	444
89.) <i>Bei Syphilis</i>	445
90.) <i>Bei Talkfluß</i> (Seborrhöe).....	445
91.) <i>Bei Tumoren, bösartige</i>	445
92.) <i>Bei Tumoren, gutartige</i> - zur äußeren Anwendung	445
93.) <i>Urin - Eiweiß im</i>	446
94.) <i>Bei Unterleibsschmerzen</i> (zu starke).....	446
95.) <i>Bei Unterschenkel-Geschwüre</i> (für den innerlichen Gebrauch)	446
96.) <i>Bei Vegetativer Dystonie</i> (ein Nervenleiden).....	447
97.) <i>Bei Venen-Entzündung</i> (Phlebitis)	447
98.) <i>Bei Verdauungsstörung</i> (akute).....	447
99.) <i>Bei Verdauungsstörungen</i> (normale)	448
100.) <i>Bei Verstopfung</i>	448
101.) <i>Bei Wassersucht</i> (Ödeme)	448
102.) <i>Bei Wechseljahre</i> (Klimakterium - Menopause).....	449
103.) <i>Bei Zwölffingerdarmgeschwür</i>	450
Schlusswort.....	451

Literaturnachweise

Dr. med Konrad Grams	- Pflanzensäfte in der ärztlichen Praxis 1933
Dr. med C. R. Löffler	- Die Kräutersaftkuren und ihre Anwendung 1941
Prof. Dr. med W. Heupke	- Obstsaftkuren bei Krankheiten aller Art 1943
Prof. Dr. med Willy Weitzel	- Obst und Gemüse in der Heilkunde 1939
Dr. med A. Jung (Diätarzt)	- Das Säftebuch; mit Anregungen für die physikalische
Dr. med Friedel Strauß	Therapie - Volkssanatorium, Basel 1942
Prof. Dr. R. Jaretsky und	- Die deutschen Heilpflanzen in Bild, Wort und
Dr. J. Karl Geith	Geschichte; Ergänzungsband für Lehrer,
	Text und Tafelband 1940
Dr. M. Bircher-Benner	- Ungeahnte Wirkungen von falscher und von richtiger
	Ernährung 3. Aufl. 1937
Prof. Dr. F. Eckstein und	- Die Kneipp Kräuterkur, praktischer Wegweiser zu
Dr. med. S. Flamm	ihrem Gebrauch in gesunden und kranken Tagen 1934
Dr. med. Uwe Frenssen	- Gesundheit ist Leben 2 BDE, 3. Aufl. 1942
Zeitschrift für Stoffwechselkrankheiten, Jhg. 1930-1943	
Zeitschrift für ärztliche Fortbildung, Jhg. 1928-1943	

und Leben dem Prinzip des Bösen und Zerstörenden in uns, zulange, zuviel Raum gegeben.

Langsam und mit tödlicher Sicherheit, ist derzeit ein Prozeß im kommen, in dem die Natur sich für diese / unserer Unvernunft, unser Nicht-erkennen wollen, zu rächen beginnt! Denn zu den allgemeinen Krankheiten früherer Tage, kamen in ungleich verstärktem Maße unserer heutigen Zeit, Krebs, Aids oder etwa immer mehr resistente Krankheitskeime und anderer Geißeln der Menschheit, als auch eine weitere endlose Schar großer und kleiner körperlicher Gebrechen hinzu.....

Fazit: Es gibt in den heutigen Tagen kaum noch einen wahrhaft richtig gesunden Menschen unter uns.... !

1. Wissen wir denn heute überhaupt noch, was Gesundheit wirklich ist?!

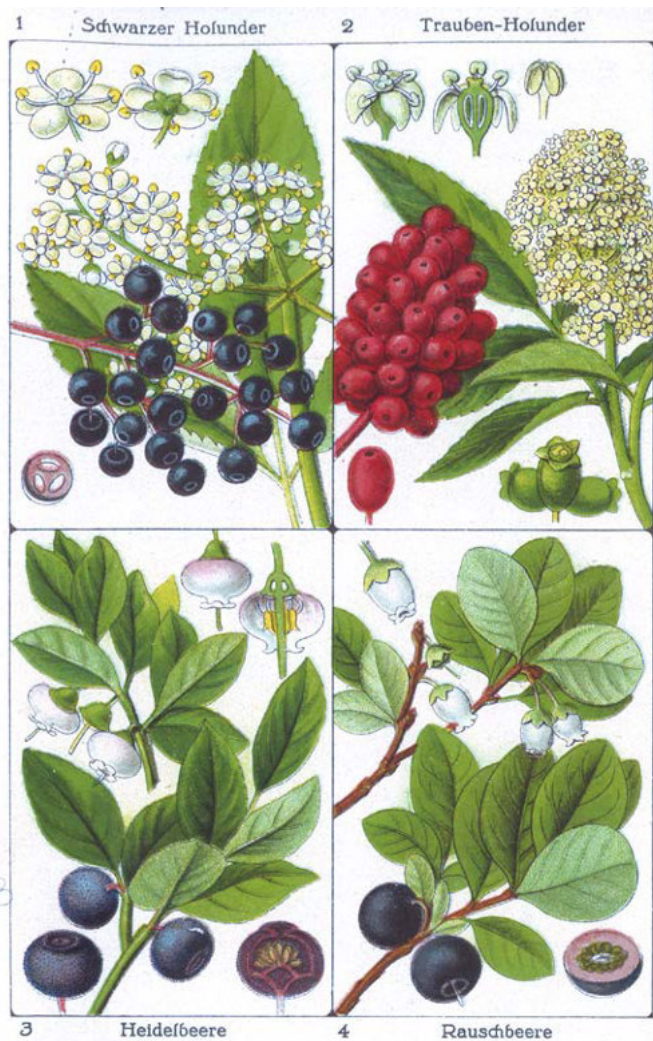
Mit **50 Jahren**, oft sogar noch früher, sind wir „a u f g e b r a u c h t“ und könnten dabei doch mit stolzen **80 Jahren** noch schlank, jung, gesund, beweglich, körperlich und geistig frisch sein, wenn wir es nur e r k e n n e n w o l l t e n!

Ja, wenn wir nur erkennen wollten, was uns not tut: „Licht, Luft, Reinheit im Denken und im Leben und vor allem eine richtige Ernährung. Aber wie schwer ist es für den heutigen Menschen, sich auch nur in der E r n ä h r u n g von der bisherigen totgekochten Nahrung auf eine naturreine Rohkost umzustellen! Seine durch Generationen, auf gekochte Nahrung vorbereiteten Verdauungsorgane würden der plötzlichen Veränderung gar nicht gewachsen sein; sie würden stocken, krank werden, wie beispielsweise ein Trinker krank wird, wenn man ihm auf einmal den Alkohol entzieht.

Darum muß es Ü b e r g ä n g e geben. Denn manchem widerstehen z.B. Rohgemüse überhaupt, besonders ältere Leute können die Rohkost nicht genügend kauen, als es eigentlich notwendig wäre. Darum sollen nun hier die nachfolgenden Zeilen allen Menschen einen neuen Weg aufzeigen, wie mann trotz alledem, ohne eine allzu plötzliche und eingreifende zu harte Umstellung in der gewohnten Ernährung, dem Körper somit die für ihn nötigen ergänzenden Nähr.- und Heilstoffe in geeigneter Weise zuzuführen vermag.

Den meisten Menschen wird es wohl gar nicht möglich sein, so ganz plötzlich zur Roh.- oder Früchtekost überzugehen, wenn sie sich in ihrem Leben größtenteils mit Fast Foot oder andere Fleischkost ernährt haben. Viele würden bei diesem Versuch doch ganz einfach zusammenbrechen und die Rohkost, die sie Hungerkost nennen würden, einfach ablehnen.

Da die Natur, wie auch schon erwähnt, nur langsame Übergänge kennt, ist eine so plötzliche und krasse Diätanwendung ohne gesundheitliche Störungen oft gar nicht möglich! Die Wirk-



begreifen, werden sie von der Übermächtigen Werbeindustrie zu „Sklassen des Konsums“ erzogen, was leider auch für uns Erwachsene gilt. Besonders die Pflanzenspielen in unserem Leben eine wichtige Rolle, vor allem als die sogenannten Nahrungsmittel, aber auch als Kräftigungs- und Heilmittel.

Aus eigener Erfahrung sage ich darum endlich und ein für allemal: „fort mit den sogenannten modernen komplizierten, naturfremden, toten, giftigen Mitteln und Präparaten, die uns auf kurz oder lang an den Rand des Grabes bringen, statt uns zu Gesundheit und Lebenskraft, und zurück zu den unkomplizierten, einfachen, frischen und vor allem biologisch und reinen heilwirksamen Produkten.“

3. Von den Heilpflanzen und Pflanzensegenen.

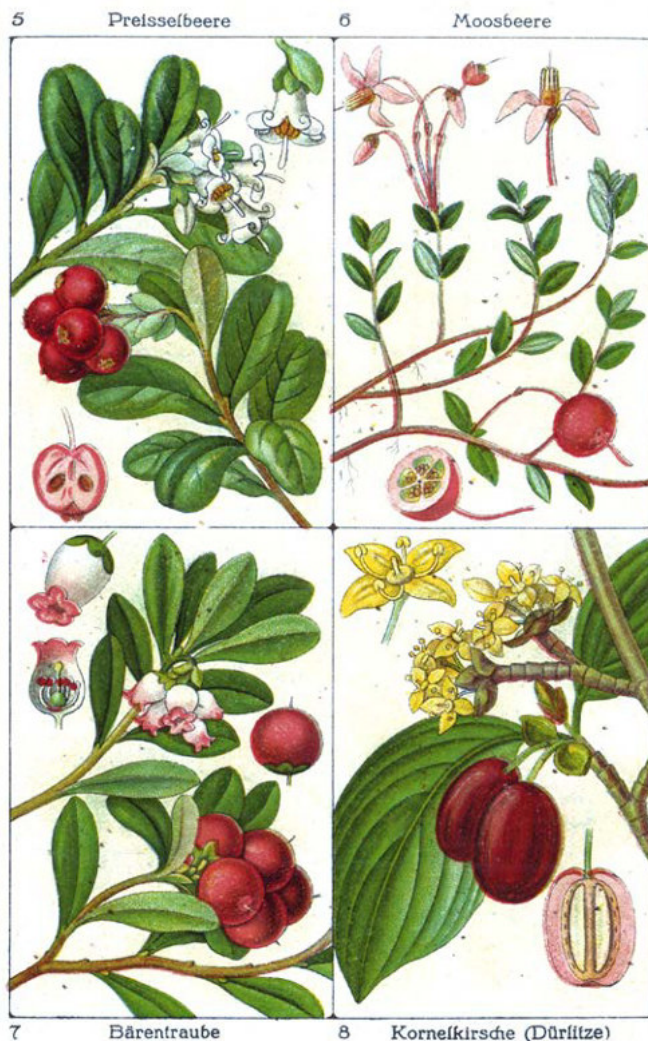
Unser Leben und unsere Gesundheit hängen unstrittig von den Pflanzen ab. Was wollten wir wohl ohne die Pflanzen machen? Wie könnte die Menschheit auf der Erde existieren und sich entfalten ohne Pflanzen? Auf Gedeih und Verderb, sind wir seit Anbeginn unserer Zeit mit den Pflanzen verbunden und zu dem geworden was wir heute sind!

Diese Tatsache dankbar und unumwunden anzuerkennen, sind aber manche Menschen ganz offensichtlich „viel zu gebildet“! Erst dann, wenn sie krank und kränker werden, werden sie einsichtig und geneigt, sich auch auf die Heilkräfte der Pflanzen zu besinnen. Dann, wenn es meistens schon zu spät ist, stehen vielleicht auch sie einmal staunend still vor dem „unerklärlichen Wunder“, daß jede einzelne der verachteten Kräuter und Pflanzen am Wegesrand, aus dem gleichen Boden die verschiedensten nur ihre eigenen Stoffe herauszieht und bildet und daraus ihren von dem jeder anderen Pflanze verschiedenen Körper aufbaut. Ein Wunder, an dem die meisten Menschen in unserer „so modernen Zeit“, achtlos vorübergehen, obwohl „in diesem Wunder“ ihr Schicksal und ihre Genesung ruht. All diese Pflanzen geben uns nämlich nicht nur die Stoffe die uns ernähren und bei Kräften halten, sondern auch solche, die uns in den kranken Tagen dann wieder gesund lassen!

In den Pflanzen werden unter den energetischen Strahlen der Sonne die Kräfte der Erde, die Mineralien, inorganisch vom menschlichen Körper erst dadurch verwertbare und ihm helfende Nährsalze und Lebenskräfte umgewandelt. Wem Wundert es, wenn hier die einsichtsvollen Menschen in Erkenntnis der Tatsache, daß sie in den Pflanzen die aufgespeicherten Sonnen-Energien in Verbindung mit den Nährsalzen, Vitaminen, Bitterstoffen, den Pflanzensäuren, ätherischen Ölen usw. für die dauernde Gesunderhaltung des Menschen grundlegend notwendig sind, entgegen der Schulmedizin, an der „natürlichen Pflanzenheilweise“ festhalten!

Denn die Pflanzenheilweise ist bekanntlich „**die Urmedizin der gesamten Menschheit**“!

Alle anderen Heilweisen sind aus ihr oder nach ihr entstanden! Schon früh hat man erkannt, daß die Kräfte der Pflanzen, die den Menschen in gesunden Tagen ernähren, ihn in kranken Tagen jedoch heilen; und selbst die ältesten Kulturdenkmäler zeigen uns, daß man schon in der frühesten Frühzeit menschlicher Kultur die Pflanzen wegen ihrer heilenden Wirkung geschätzt, gesammelt und angewendet hat. Auch die „moderne Medizin“ geht aus diesen „primitiven Uranfängen“ hervor. Bis ins Jahr 1942/43 hatte man ein allumfassend ausgebautes, wissenschaftlich exaktes „Pflanzenheilverfahren“, aus dem hervorging und erkennen lies, daß die Arzneien für alle körperlichen Leiden



„in der Erde wachsen“!
 Man wußte nicht nur, wogegen die einzelnen Pflanzen ihren besonderen Bestandteilen und Säften gemäß am sichersten zu helfen vermochten, sondern auch, daß diese unbeugsame Heilkraft so wunderbar ist, daß alle Versuche der „allopathischen Medizin“, diese Heilstoffe auf chemischen Wege in ähnlicher Güte herzustellen, dem gegenüber in höchst armseligen und hilflosen Maße anmutet!

Vor etwa **150** Jahren, hat die Schul-Medizin bekanntlich den ersten Versuch gemacht, die gesamte Pflanzenheilweise lächerlich zu machen und zu beseitigen, weil man es damals für besser hielt, die heilwirksamen Einzel-Bestandteile der Pflanzen zu isolieren und sie möglichst „künstlich - d.h. billig“ hergestellt, dem kranken zu verabfolgen. Abertausende solcher künstlichen „Unheilmittel“, haben seitdem ein vergleichsweise *Eintagsfliegendasein* geführt, denn kein einziges konnte sich auf Dauer durchsetzen. Mit dem Ende der Jahre **1914/15**

hatte man damit begonnen sich von ihnen (d.h. den künstlichen) Stoffen abzuwenden und sich auf die altbewährten Heilerfolge der Pflanzenheilweise wieder zuzuwenden, zumal die neuesten Forschungen auf ernährungswissenschaftlichen Gebiet schon zu damaliger Zeit den einwandfreien Beweis für die „ungeheure Nähr- und Heilkraft der Pflanzen“ erbracht hatten! An dieser Stelle sei ganz kurz erwähnt, daß möglicherweise niemand, auch nur ansatzweise eine Vorstellung darüber hat, wie weit sich Wissenschaft und Technik den gesamten Ernährungs- und Humanwissenschaften bis zum Jahr **1942** entwickelt hatten; einschließlich deren Erkenntnissen und Wissen um Gesundheit und Wohlergehen des Menschen!

Nach etwa **5** Jahren, bin ich auf diese Fragen gestoßen: „Wo ist denn all dieses unglaubliche Wissen geblieben?! Ist es etwa komplett nach Amerika umgelagert worden, oder haben hierzulande nur einige wenige sehr mächtige Lobbyisten ihre schmutzigen Hände auf diesem so segensreichen Wissen; sollte das tatsächlich so sein?!“ Im Zuge meiner Gesundheit, bin ich auch auf diese Frage gestoßen: „Warum gibt es eigentlich so viel verfluchtes Leid unter uns Menschen, wenn die Heilpflanzen-*Säfte* in ihrer „richtig abgestimmten Kombination(en)“, doch so unglaubliche Heilkräfte besitzen?!

haben sie die Gewißheit, daß sie gesund werden und stets gesund bleiben werden.“ In diesem Büchlein finden sie alles notwendige, um diese Ziel mittelfristig erreichen zu können!

4. Trinke Pflanzen roh, dann wirst Du froh!

Die moderne Vitamin-Forschung hatte gezeigt, daß den Erkenntnissen und Forderungen der damaligen Heilkräuter.- und Lebensreform nicht dadurch gerecht wurden in dem sie Pflanzen in gekochter Form anwendeten, weil sie ja ihre Vitamine, Nährsalze, ätherischen Öle usw. großenteils verlieren, sondern einzig nur dadurch, daß sie möglichst in r o h e m Zustande verwendet wurden! „Dieses Erkenntnis stammt aus dem Jahr 1928.“

Nur die rohe Pflanze enthält die Kräfte und heilwirksamen Stoffe, die für unseren Körper so überaus wohltuend, nährend und heilend sind. Beim Abkochen oder beim destillieren gehen wegen der auftretenden Wärme die Heilwerte zu einem ganz erheblichen Teil (30 - 50%) verloren und müssen dann durch künstliche Stoffe ersetzt werden, die, wie wir ja gesehen haben, im Organismus des Menschen oft großen Schaden anrichten. Bei der heutigen küchenmäßigen Zubereitung und Abkochung fast aller Nahrungsmittel werden wir langsam, aber ganz sicher, zu Tode gefüttert. Denn die Nahrung, die wir alltäglich zu uns nehmen, ist dadurch nicht mehr lebendig sondern Tod, und wir haben gesehen, wie sich der Körper den toten Stoffen gegenüber einstellt.

Er nimmt sie, wenn überhaupt, nur zum Teil auf, weil sie ihm schaden. In dieser totgekochten Nahrung sind die Nährsalze, Vitamine und sonstigen lebenswichtigen Stoffe größtenteils vernichtet oder mit dem Brühwasser weggeschüttet. Es ist nur verwunderlich, daß die gesamte Menschheit noch nicht viel kränker ist, als es ohnehin schon der Fall ist.

Ist es nicht ein einzigartiger Jammer, wenn man bedenkt, welche „Millionenwerte“ Tag für Tag durch die falsche Nahrungszubereitung und Ernährung verloren gehen, und wenn man im weiten überlegt, daß alle die entsetzlichen Leiden um uns herum, d.h. vom einfachen Katarrh bis zum „K r e b s l e i d e n“, größtenteils gar nicht zu sein brauchten oder überhaupt existieren und somit bald verschwinden würden, w e n n wir uns auf eine ganz n a t u r m ä ß i g e Lebensweise umstellen! Wie heißt es doch im Volksmund so schön: “Ja wenn das Wörtchen wenn nicht wer?!

Aus zahlreichen Experimenten ist zweifelsfrei bekannt, daß die lebendige Pflanzenzelle beim Erhitzen ganz allmählich abstirbt, daß das „Leben“ aus ihr entschwindet. Was wir bei der zu lange gekochten Nahrung zu uns nehmen, sind somit de facto „*pflanzliche Leichenteile.*“

Nun steht hier auch berechtigterweise die Frage an: Wer ißt den z.B. manche Kräuter, deren wir um gesund zu bleiben unbedingt bedürfen, überhaupt roh, wie z.B. die Brennesselblätter, Zinnkraut, Wermut.- oder Löwenzahnblätter?

Was soll man aber in diesen Fällen tun, weil doch andererseits durch das Kochen gerade die wichtigsten Stoffe zerstört werden?! Und was sollen alle jene tun, die sich von ihren bisherigen Lebens.- und Eßgewohnheiten nicht trennen können? Sollen sie der Vorteile, welche die frischen Gemüse und Heilpflanzen bringen, etwa nicht teilhaben dürfen?

Wie so oft in meinen langjährigen Recherchen, habe ich zu diesen berechtigten Fragen, eine ganz einfache Antwort hierauf gefunden. Denn in dieser Beziehung, hat man nun schon vor 91 Jahren einen ebenso einfachen wie genialen Ausweg gefunden, deren Handhabung wir nur „ganz einfach vergessen haben“!

Die Antwort lautet: „*es waren kaltgepreßte Pflanzen-Rohsäfte*“, wie wir es vom Olivenöl her

kennen! Diese pflanzlichen Rohsäfte erleichtern vor allem den Übergang von einer bisherigen falschen zu einer richtigeren, naturgemäßeren Ernährungsweise. Ja, wenn man beispielsweise nur jeden Tag **3 - 4 Eßlöffel** dieser Pflanzensäfte zu sich nimmt, braucht man eigentlich von seiner bisherigen Ernährung gar nicht abzugehen, wengleich es natürlich der eigene Vorteil ist, wenn man alle Nahrungs- und Genussmittel, die erwiesenermaßen **s c h ä d l i c h** sind, unbedingt meidet!

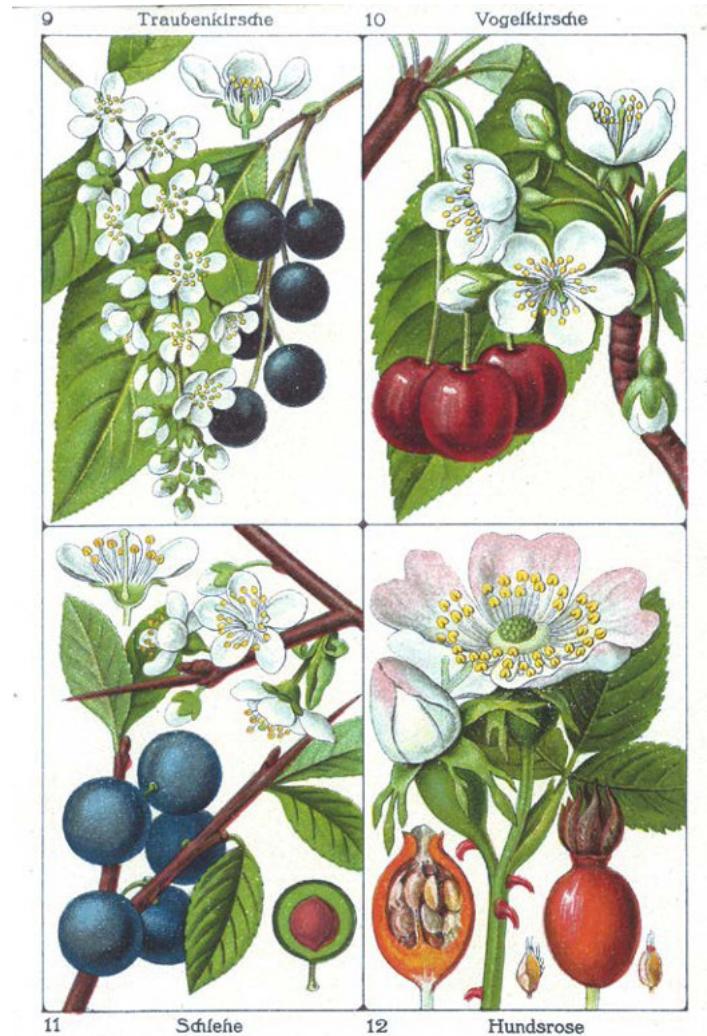
Durch diese Pflanzen-Rohsäfte wird die heutige Nahrung biologisch aufgewertet, so daß die küchenmäßig bereiteten Nahrungsmittel,

die ja eigentlich mehr „**Sterbe - als Lebensmittel**“ darstellen, nicht mehr so viel Schaden anrichten können. Die Pflanzensäfte regen die Organe unseres Körpers an um dadurch so nach und nach wieder ihre ganz normale, gesunde Funktion aufzunehmen; denn gerade der rohe Saft der Pflanzen enthält alle wirksamen und für uns so lebenswichtigen Stoffe. Die Pflanzensäfte sind sozusagen, „**das Pflanzenblut**“ und stellen in der Tat, ebenso wie unser eigenes Blut „einen ganz besonderen Saft“ mit starken nährenden und vor allem **heilen-**den Wirkungen dar. Das Pflanzenblut ist zudem leicht verdaulich, wird ohne Schwierigkeiten resorbiert und kommt überall, zu allen Krankheitsherden hin, was man von den chemischen Giften nicht immer sagen kann. Das Pflanzenblut stellt darum die **idealste** vitamin- und nährsalzreiche biologische Zusatznahrung dar, die wir uns überhaupt denken können. Die Pflanzensaftkuren sind darum ein ganz vorzügliches „Regenerationsmittel“, vor allem auch, weil sie nicht die Nachwirkungen zeitigen, die sich meistens bei der Behandlung mit

chemischen Giften ergeben, wo es ja sehr oft der Fall ist, daß hierbei Beispielsweise ein Präparat gegen irgend ein Herzleiden hervorruft, wogegen dann ein weiteres Mittelchen nötig wird, daß sich jedoch ganz nebenbei „**ungut**“ auf die **Nieren** auswirkt, wogegen natürlich dann dem betroffenen auch hier abermals eine „Droge“ eingegeben wird, die nun wiederum den „**Darm**“ angreift, wogegen wiederum ein neues „Spezialmittel“ gut ist, daß wenn wir hier auf weitere Zwischenstationen verzichten wollen, wiederum „das Herz“ angreift, womit der Kreislauf dann glücklich geschlossen ist! Bleibt hier noch die Frage: für wen denn glücklich; für den Patienten oder für die Pharmaindustrie?!

Eine eventuelle Ähnlichkeit mit den heutigen Zuständen, wäre reiner „Zufall“, denn dieser hier beschriebene „teuflische Kreislauf“ stammt ja aus dem Jahr **1938!**

Alle diese schädlichen Nebenwirkungen finden wir **nicht** bei den Pflanzensäften, die selbst



Ein wenig volkskundliches Wissen über die Anwendung des Baldrian

Die Krankheiten und Mißernten, waren nach Ansicht der Menschen der Mittelalters, stets die Machenschaften von Hexen und bösen Geistern. Wollte man gesund bleiben und auch keinen Schaden an Geld und Gut erleiden, so mußte man sich eben der Wichte und Hexen, als gegebene Ursache allen Übels erwehren. Nach der geistigen Einstellung des mittelalterlichen Menschen, waren in erster Linie auch nur von solchen Heilpflanzen eine Heilwirkung zu erwarten, die Hexen, Unholde oder gar den Teufel selbst zu vertreiben vermögen. Nun hatte umgekehrt die Baldrianwurzel schon oft die Krankheit ausgetrieben, also mußte gerade dieses starkaromatische Kraut das rechte sein, um Haus, Hof, Mensch und Vieh gegen allen Spuk gefeit zu machen. Als nun gar irgendwo jemand eine Hexe, in anderen Gegenden des Landes war es sogar der Teufel selbst sich hat abwenden sehen und entsetzt ausrufen hören:

„Baldrian und Dost, daß habich nit gewoßt“ und diese Beschwörungsformel von Mund zu Mund, wie ein Lauffeuer verbreitet wurde, da war man seiner Sache ganz Sicher. Von da ab schützte man eine ganze Zeitlang, alles durch Aufhängen von Baldriansträußen, oder trug sogar ein Stückchen von den Baldrianwurzeln gleichsam als Amulett mit sich herum oder man sang: „Baldrian, Dost und Dill, Kann die Hexnit wie sie will“; alle 3 Kräuter sind jedoch nur stark riechend.

Die „Unruhe“, ein am Deckenbalken angebundenes Kräutersträußlein, oder ein Kranz aus immergrünen Zweigen und ganz besonderen Kräutern (aus diesem Brauch ist vermutlich auch der heutige Adventskrans hervorgegangen) enthielt sehr oft auch Baldrianwurzeln; betrat nun eine Hexe in Menschengestalt oder eine übelwollende Person das Zimmer oder den Stall, so sollten sich die Wurzelfaser bewegen oder das ganze Sträußlein erzitterte und warnte dadurch den einfältigen Hofbesitzer.

Aus dem Namen Baldrian hat man versucht, eine dem Gotte Baldur geweihte Pflanze zu machen. Das dürfte aber wohl eine Fehlkonstruktion gewesen sein; zutreffender ist hierbei eher eine Verdeutschung des lateinischen Gattungsnamen Valeriana, ein Wort, daß mit valere = gesund sein zusammenhängt. Wie dem auch sei, jedenfalls haben die Schlesier recht, wenn sie sagen:

„Koch, koch Baldrian - Bald es wieder getan“

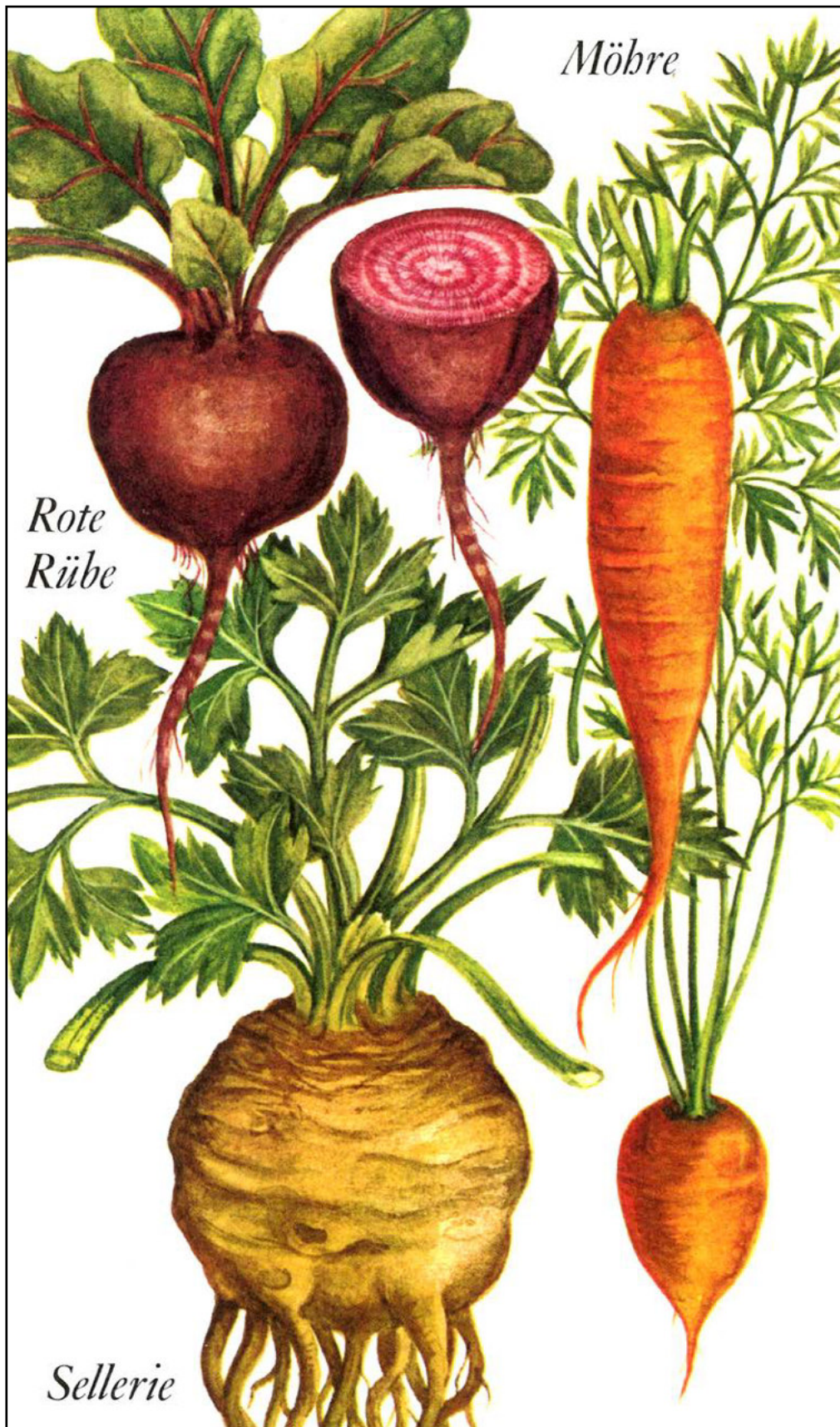
Beta Vulgaris - Saft (rote Beete)

(in der wissenschaftlichen Medizin bis 1940)

Die rote Beete wurde schon von den alten griechischen Ärzten, als ein kühlendes Mittel bei fieberhaften Erkrankungen verwendet, und auch schon die Ärzte der späten römischen Kaiserzeit, kannten sie als ein kühlendes Diätetikum bei fiebernden Kindern und Erwachsenen.

Auch in den Kräuterbüchern des frühen Mittelalters (zur Zeit Hildegard von Bingen etwa um um 1100 n. Chr.) findet man den Saft dieser Knolle, als eine leicht verdauliche Nahrung bei den verschiedenlichen Krankheiten beschrieben.

Ganz besondere Verwendung scheint die Beete bei den alten Ärzten, in den früheren Jahrhunderten, bei der Regelung der Verdauung gehabt zu haben; jedenfalls ist es auffällig, daß wegen ihrer leichten Verdaulichkeit, in sowohl frischen als auch im gekochten Zustand, auffallend häufig



Ein wenig volkstümliches Wissen über die Brennessel

Über all, wo menschliche Siedlungen errichtet sind, gibt es Abfall und Unrat, und wo es Abfallstoffe gibt, da wächst auch die Brennessel. So ist seit den ältesten Zeiten, die Nessel zum ständigen Begleiter des Menschen in ganz Mittel.- und Nordeuropa geworden, ja mitunter kann man aus ihrem Vorkommen in Wüsteneien auf eine frühere Besiedelung (d.h. schon vor dem **30jährigen** Kriege) dieses Ortes schließen.

Wer der Nessel zu nahe kommt, der kennt sie für immer, und zu den ältesten Zeiten hat man sich Gedanken über die Bedeutung des Brennens gemacht. Der sehr abergläubische mittelalterliche Mensch, sah in der Pflanze das Prinzip des Bösen verkörpert, und wo Böses wohnt, kann noch mehr Böses aufgenommen werden; so ist die Nessel zu einem Hauptkraut in der sympathetischen Medizin“ geworden: Man glaubte damals, eine Krankheit, die allgemein als etwas angehextes angesehen wurde, etwa durch besprechen und rhythmisches Bestreichen der schmerzenden Stelle mit einem Kraut, eben mit der Nessel, auf diese Pflanzen übertragen, gleichsam verpflanzen zu können und durch öfteres Wiederholen dieser Prozedur, Heilung erreichen zu können.

Andere dagegen sahen in der Nessel wieder ein willkommenes Gewächs, um böse Geister von sich und ihrer Behausung fernzuhalten. Man belegte daher die Hausschwelle mit Brennesseln oder streute sie im Stall aus oder hing ein Sträußchen davon in der Kammer der Jungfer.

Wieder andere brachten die Brennessel mit Donner und Blitz und anderen Naturgewalten in Zusammenhang, denen man schutzlos preisgegeben war; darauf deutet noch heute in Mecklenburg die Bezeichnung „Dunnernettel“ hin.

Der Name Nessel ist im althochdeutschen „nezzila“ mag vielleicht mit unserem Wort für „Netz“ zusammenhängen, da die Brennessel eine der ältesten „Gespinsterpflanzen“ in ganz Mittel.- und Nordeuropa gewesen ist (Nesselsucht!). Der lateinische Name „Urtica“ ist von urere = brennen abgeleitet.

Brombeere-Saft, Rubus fruticosus L.

(in der wissenschaftlichen Medizin 1940)

Volksnamen: Im Volksmund war die gleiche Heilpflanze auch unter den Namen: Brambeere und Bramel, sowie unter „Brummbär“, Bromerte, Kratzbeere und Hundsbeere bekannt.

Verwechslungsmöglichkeiten: Vor der Fruchtreife wird die Brombeere im öfteren mit der Himbeere verwechselt, obwohl bei dieser die „3 - 7“ zählig gefiederten Blätter, unterseits meist weißfilzig und stachellos sind; auch die aufrechten Schößlinge der Himbeere, sind nur ein wenig Stachelborstig und nicht mit den typischen derben hakigen Stacheln besetzt.

Die verwendeten Teile: Die Blätter, Folia oder Herba Rubi fruticosi und die reifen Früchte.

Die Brombeerfrüchte in der Volksmedizin

Die wichtigsten Inhaltsstoffe: Neben ein wenig Apfel-, Bernstein und Oxalsäure. Reichlich Zitronensäure; bisweilen auch etwas Salizylsäure, Zucker, Pektinstoffe, etwas Fett, Farbstoffe und reichlich Vitamine. Die Intensität der vorgenannten Stoffe, sind wie bei allen anderen Naturfrüchten, immer abhängig vom jeweiligen Standort der Pflanzen.

Verwendung der Früchte: Die köstlich schmeckenden reifen Brombeeren sind nicht nur als frisches, vitaminreiches Obst geschätzt, sondern man bereitet aus ihnen auch Marmeladen, Gelees, Sirup, Konfitüre und herrliche Fruchtweine. Die frischen Beeren wirken durch ihren Gehalt an Fruchtsäuren und Pektinstoffen nicht nur anregend auf die Darmtätigkeit, sondern sind der Gesundheit ganz allgemein sehr förderlich. Aus den unreifen, getrockneten und zu Pulver zermahlenden Früchten, bereitet man einen ganz vorzüglichen Weinessig.

Die Brombeerblätter als Heil- und Teekraut

Die wichtigsten Inhaltsstoffe: In den Blättern sind reichlich Gerbstoff, etwas Inosit und neben Spuren von Bernstein-, Apfel- und Oxalsäure ungleich viel Milchsäure enthalten.

Geruch - Geschmack: Dieser ist als schwach herb zu bezeichnen; aus diesem Grund, sind die Blätter auch gerne im Gebrauch als Aromageber in anderen Teemischungen.

Verwendung als Heilmittel: Die Abkochungen der gerbstoffreichen Blätter, wirken zusammenziehend und werden u.a. bei Magen.-Darm-Katarrh, Durchfall, Ruhr und Sodbrennen getrunken; **ä u ß e r l i c h** als Mund- und Gurgelwasser bei Entzündungen und Blutungen des Zahnfleisches, wie überhaupt bei allen entzündlichen Zuständen im Bereich des Mund- und Rachenraumes seid altersher gebraucht.

Man bereitet den Heiltrank, in dem man **1 - 2 Eßl.** voll = **3 - 6 gr** der gut zerkleinerten Blatt-droge mit $\frac{1}{4}$ **Ltr.** heißem Wasser übergießt und sodann **10 - 15 Min.** zugedeckt leicht köcheln läßt. Dagegen eine Zubereitung im Kaltansatz, spart nicht nur Energie, sondern ist dadurch sogar noch wirkungsvoller. Man trinkt von dem Tee alltäglich tagsüber **1 - 2 Tassen schluckweise**, bei akuten Schmerzen, sind auch **3 - 4** Tassen erlaubt.

Verwendung als Haustee: Zur herstellung eines wohlschmeckenden und zudem bekömmlichen Hausgetränks, **ü b e r r ü h t** man **1 Eßl.** voll der Blattdroge mit $\frac{1}{2}$ **Liter** Wasser, deckt zu und läßt sodann einige Minuten ziehen. Hierbei gehen nur geringe Mengen vom Gerbstoff in Lösung über, die das Getränk wohl mundig machen, ihm aber dennoch nicht etwa einen unangenehmen und zusammenziehenden Geschmack verleihen. Ein Aufkochen ist unbedingt zu vermeiden, da er ansonsten im Geschmack zu herb wird.

Geschmackveränderungen oder -Verbesserungen werden erzielt, wenn man den Brombeerblättern oder einem Gemisch von Brombeer-, Himbeer und Erdbeerblättern einen guten Aromaträger im Mengenanteil von etwa **10%** hinzugibt. Als solche kommen hierzu in betracht: Heideblüten (Honiggeschmack), Apfelschalen (lieblicher Obstgeschmack), Schlehenblätter



(herb wie schwarzer Tee) sowie auch Pfefferminze, Thymian, Lindenblüten und Waltmeister. Um die gewünschte Farbe des chinesischen Tees zu erhalten, gab man früher außerdem noch Hegebuttenschalen oder die Blütenblätter des Klatschmohns, der Rose oder der Pfingstrose hinzu.

Der Wohlgeschmack eines Brombeerblätterttees, und dasselbe gilt auch für Erdbeer-, Himbeer- und andere Blätter heimischer Pflanzen, läßt sich durch eine richtig geleitete Fermenta-

schaftsformen), oder gar der geliebten überbracht. Auch die Heilanzwendung, ist in den süropäischen und in den nordafrikanischen Ländern uralt!

Über die Alpen wurde die Pflanze durch die Benediktinermönche **um 800 n. Chr.** gebracht und auf ausdrückliche Anweisung „Karls des Franken oder Ludwigs des Frommen“, in den Hofgärten mit angebaut. Aber trotz des über mehrere Jahrhunderte hinweg alten Anbaues, hat sich diese aromatische, im Habitus so feingliedrige und bläulich bereifte und damit fremdartige Gewächs in ganz Mitteleuropa, in die Volksbräuche „**keinen**“ Eingang gefunden.

Gurkensaft (Cucumis sativus = Garten oder grüne Gurke) (in der wissenschaftlichen Medizin bis 1940)

Die Gurke, welche sehr zahlreiche Variationen aufweist, ist eine sehr heilsame und wertvolle Frucht. Der Saft der Gurke wirkt auf den ganzen Organismus lösend und reinigend, so daß gichtige Verknotungen und „harnsäurekristallisationen“ in kürzester Zeit aufgelöst und ausgeschieden werden. Die Gurke wird einem niemals zu wieder und ist auch ohne Brot außerordentlich sättigend, weshalb sie zu Reinigungskuren besonders geeignet ist. Die Gurke hat „einen großen B a s e n ü b e r s c h u ß“ und einen Reichtum an anderen Ergänzungsstoffen (u.a. Vitaminen). Der Gurkensaft wirkt günstig auf Darm, Nieren, Lunge und Haut.

Er löst Nierensteine und ist gut gegen Nierenentzündung „**Wassersucht**“ und Lungenleiden. Er ist im weiteren sehr hilfreich in den Wechseljahren, bei Zuckerkrankheit und auch bei den heutigentages vielen nervösen Krankheiten.

Die Gurke ist auch für kosmetische Zwecke ganz ausgezeichnet, da der Gurkensaft alle Verunreinigungen wie Pickel, Mitesser u.a.m. entfernt. Der Gurkensaft wird hierzu mit Milch angerührt und das Gesicht, nachdem dasselbe vorher mit warmen Wasser gewaschen wurde, bestenfalls nach einem Gesichtsdampfbad, daß die Poren öffnet „vor dem Schlafengehen“ eingerieben. Dieses Mittel wirkt im Gegensatz zu allen „künstlichen Schmier“ welche die Poren nur verstopfen, außerordentlich lösend und reinigend und ist zudem noch sehr billig!

Ein wenig volkskundliches Wissen über den Gebrauch der Gurke:

In den zurückliegenden letzten Jahrhunderten hatte es sich eingebürgert, daß einen strengen Unterschied, zwischen Nährpflanzen zum einem und den Heilpflanzen zum anderen, zu ziehen. Deshalb wunderte es uns auch nicht, einen gewissen Widerstand zu erleben, als wir vor **30 Jahren (1910)** auf die wertvollen und zudem heilsamen Kräfte hinwiesen, wie sie z.B. auch in den Säften, von bisher nur küchenmäßig verwendeten Gewürzen, Gemüse und in den Früchten liegen können. Als ein Beispiel hierfür soll hier der Gurkensaft genannt sein, dessen ganz besonderen Eigenschaften im rationalistischen 19. Jahrhundert fast gänzlich vergessen wurden. Auch in heutiger Zeit noch, scheint ein erster Blick auf die Analyse, keinen wesentlichen Aufschluß, über die Art der Wirkung zu geben.

Aber neben den außerordentlich hohen Wassergehalt, sehen wir dennoch eine Mannigfaltigkeit an den verschiedensten organischen und anorganischen Wirkstoffen, die zusammen auch an die Zahl „**50**“ herankommt. Hierbei dürfte vordergründig die Qualität dieser Früchte, ausschlaggebend für eine derartig gründliche Analyse sein. Neben verschiedentlichen Eiweißen, Zucker und Mineralstoffen und Sekretin, erstaunt uns ganz besonders die typischen sogenann-



Gurke

Tomate

Prof. Bohn empfiehlt die Königskerze bei „b e l l e n d e n Husten“, der meistens abends auftritt und mit Heiserkeit verbunden ist. Daneben wird sie auch wahrscheinlich wegen ihres Saponingehaltes als Mittel bei den **F i e b e r k r a n k h e i t e n** und auch zur Anregung einer Schweißsekretion empfohlen.

Ä u ß e r l i c h - dient sie zur Behandlung von Wunden, Geschwüren und als Zusatz zu den Augenbädern.

Dosierung: Man nimmt zur Bereitung eines Tees etwa **3 - 4** Teelöffel voll auf eine Tasse siedendes Wasser, läßt **10 Min.** zugedeckt nur leicht köcheln und trinkt hiervon möglichst warm unter Zusatz von Honig und etwas Zitrone, als Tagesgabe **2 Tassen** voll.

Löwenzahn-Saft (Taraxacum officinale Weber) (in der wissenschaftlichen Medizin bis 1940)

Volksnamen: In den Überlieferungen der Volksmedizin haben sich für diese Heilpflanze eine große Anzahl (**500!**) verschiedentliche Namen erhalten; dies ist nur eine kleine Auswahl: Butterblume, Kuhblume, Kettenblume, Lichtblume, Pusteblume, Bimbaum, Bettseiger oder Laternenblume, Hunnenblume, Milchbusch, Saustock und schlußendlich war diese Pflanze auch unter den Namen Sonnenwirbel bekannt.

Verwendete Teile: Die ganze, jedoch **n o c h n i c h t** blühende Pflanze (Radix Taraxacium), die Löwenzahnblätter (Flora Taraxaci oder Herba Taraxaci) und die Löwenzahnwurzel (Radix Taraxaci).

Der Löwenzahnsaft enthält vor allem Kalium und Kalium-Salze, Mangan, Natrium, so auch Schwefelsäure, Kalk, ferner freie Kieselsäure, das sogenannte „**Insulin**“, ferner Taraxarin, einen bitteren Extraktionsstoff, Gerbstoff, Mannit, Kautschuk, die Vitamine **A, B, C** und **D**. Er wirkt auflösend, ausscheidend, magen.- und darmreinigend, appetitanregend, sowie auch harntreibend und besitzt einen großen Basenüberschuß!

Löwenzahn ist vor allem ein **L e b e r m i t t e l**; er wirkt ferner günstig bei verschiedenen Darmleiden, der Zuckerkrankheit (Insulin!), Gelbsucht, Gallensteinen und bei den Milzleiden. Schon der Leibarzt „Friedrich der Große“, gebrauchte ihn gegen seine Bauchwassersucht. Auch „**gegen K r e b s**“ wurde er immer wieder empfohlen! Selbst bei Hautausschlägen fand er in der äußerlichen Behandlung erfolgreich Anwendung. Besonders als Frühjahrsmittel ist der Löwenzahn bekannt geworden im Zusammenhang mit den schon vorgenannten Frühjahrs-Kräuterkuren, die am wirkungsvollsten sind, wenn sie einen Monat von Dauer sind und ganz besonders allen **L e b e r k r a n k e n**, aber auch allen denjenigen, die an unreinem Blut leiden, kann dieser Saft nicht genug empfohlen werden. Löwenzahn kann zusammen mit der Schafgarbe und dem Rettichsaft kombiniert werden.

Einiges Wissen über die Verwendung des Löwenzahn in der Volksmedizin

Volksnamen: Die gebräuchlichsten Namen, im gesamten deutschen Sprachgebiet, waren für diese Heilpflanze u.a.: Hunnenblume, Milchbusch, Sonnenwirbel, Bettseiger, Bimbaum so auch Butterblume, Pusteblume, Kuhblume, Kettenblume, Lichtblume, Laternenblume und Eierbusch.



Gemeiner Löwenzahn, Kuhblume
Taraxacum Dent-de-lion
Common Dandelion
Taraxacum officinale

Welcher hervorragende Mittel ist aber unser r o h e s Sauerkraut für den Darm? Es ist ein wohltuender, milder und dabei ganz natürlicher V e r d a u n g s b e s e n ! Er treibt nicht nur die Maden.- und Spulwürmer, sondern putz auch den darm richtig aus und sorgt somit für die alltäglich lebensnotwendige gesunde Darmflora. Als vorzügliches Lungenheilmittel dürfte das rohe Sauerkraut allerdings weniger bekannt sein. Man bereitet rohes Sauerkraut zu den Sauerkrautkuren (1 x in der Woche) folgendermaßen zu:

Dazu soll man das Sauerkraut niemals auspressen (im Sauerkrautsaft sind die Heilwerte, wie verschiedene Nährsalze und Vitamine enthalten) und auch nie kochen, gekochtes Sauerkraut ist minderwertig, es darf höchstens im eigenen Saft gedämpft werden; gekocht verursacht es mehr oder weniger starke Blähungen. Man zerschneidet das rohe Sauerkraut sehr fein, gebe etwas Zwiebel oder Kümmel dazu oder auch eine Prise Paprika und übergieße es mit etwas heißem Öl. Wer es mag, kann dem rohen feingeschnittenen Sauerkraut auch einige kleine Apfelstückchen und Rosinen hinzugeben, wodurch der an sich herbe säuerliche Geschmack gut unterdrückt wird, wodurch es gut schmeckt und dennoch gesund ist. Es wird gewöhnlich immer nur allein als Vorspeise gegessen, anstatt von Suppe. Bei stuhlverstopfte immer nüchtern am Morgen, jeweils eine kleine Portion (von ca. 100 gr).

Minderwertig. Stark gesalzenes bzw. mit Essig gesäuertes, fabrikmäßig hergestelltes Sauerkraut ist immer minderwertig! Je weniger gesalzen es ist, um so besser und gesünder ist das Sauerkraut. Es gibt heute (**1950**) in den Reformhäusern sehr gutes, gezuckertes Sauerkraut. Man kann es jedoch auch sehr gut selbst herstellen: Aus festem Weiskohl bohrt man die Strunken heraus und zerschneidet das übrige Blattwerk möglichst fein. Mit diesem Krautwerk wird nun der Boden eines Holz.- oder Steintopfes belegt und wird nun lagenweise mit etwas Salz fest eingestampft, so daß der Saft dabei heraus kommt. Man rechnet auf 100 Kg eingehobeltes Kraut nur $\frac{3}{4}$ Kg Salz = 1½ Pfund. Wacholderbeeren, ungeschälte Apfelscheiben, geriebener Meerrettich und einige Kümmelkörner kommen gut vermengt a u f j e d e Krautschicht. Je besser man das Krautwerk einstampft, um so weniger braucht man das schädliche Kochsalz. Auch bei der Bekämpfung der sogenannten Zuckerkrankheit hat insbesondere der Saft des rohen Sauerkrautes eine ganz entscheidende Bedeutung. Man weiß effektiv, daß es neben den uns bekannten Vitaminen eine Gehalt an natürlichen „**P f l a n z e n i n s u l i n**“ aufweist. Jeder Diabetiker sollte daher auf leeren Magen ein kleines Gläschen vom Sauerkrautsaft trinken. Auch bei Lungen.- und Darmleiden sowie bei den Kindern sollte diese Kur, vor allen Dingen im Winter, regelmäßig angewendet werden.

Schafgarbe - Saft, Achiella Millefolium L.

(in der wissenschaftlichen Medizin bis 1940)

„Gedeihen Schafgarbe und Löwenzahn, Isis um die Menschen zu jeder Zeit Wohlgetan!“

Der Schafgarbensaft enthält vor allem Kalium, Kalk, Chlor und Schwefel, ferner ein blaues ätherisches Öl, einen bitteren Extraktivstoff, daß Achillein, Akonit-Säure, **Insulin** u.a.m.. Er wirkt nervenanregend, magenstärkend, leicht abführend, harn.- und schweißtreibend, auflösend und Blutstillend. Die Schafgarbe ist wegen ihres hohen Gehaltes an natürlichen Nährsalzen besonders wichtig für die Erhaltung einer stabilen Gesundheit, besonder aber ist sie seit altersher bekannt und in Gebrauch als Blut.- und Lungenmittel. Sie wirkt stärkend auf das Blutgefäßsystem und ist hilfreich gegen Lungenbluten und gegen Blutspeien. Ihr hoher Kaliumgehalt regt die Blutbewegung an und beseitigt zu dem auch die Arterienverkalkung.



25 **Schafgarbe**
Achillée Millefeuille
Yarrow, Milfoil
Achillea millefolium

Spinat - Saft, *Spinacia oleracea* (in der wissenschaftlichen Medizin bis 1940)

Der Spinatsaft enthält vor allem an Chlorophyll gebundenes Eisen, Phosphor, Chlor, Zucker, Fett, Oxalsäure, sowie *sämtliche* gesunden Vitamine, zu denen **A, B, C + D** gehören. Er wirkt blutreinigend und verleiht neue Spannkraft. Wegen seines hohen Gehaltes an hochwertigem Eiweiß, vermag er sogar die Fleischnahrung vollständig zu ersetzen, ohne jedoch die Nachteile des Fleisches zu besitzen. Der Spinatsaft weist einen hohen Basenüberschuß auf. Spinat ist hauptsächlich ein blutstillendes Mittel, weil er in Bezug auf sein Gehalt an Eisen und an Vitaminen unter allen Nahrungsmitteln an erster Stelle steht. Gerade in Verbindung mit dem Chlorophyll, spielt das Eisen eine ganz wichtige Rolle bei der Bildung von gesundem Blut. Das Vitamin **A** fördert das Wachstum und erhöht die Widerstandskraft gegen viele der ansteckenden Krankheiten, weshalb der Spinat besonders für die Ernährung der Kinder von außerordentlicher Wichtigkeit ist. Erste medizinische Autoritäten, sehen eine stabile Gesundheit und günstige Entwicklung *des Kindes* nach der Stillperiode von **6 Monaten**, in der regelmäßigen Verabreichung von kleinen Mengen Spinat (Teelöffelweise).

Der im Jahr **1936** weitbekannte Dr. med. Walter Bickel hatte seiner Zeit einen Stoff entdeckt, den er *Sekretin* nannte, weil dieser die Bauchspeichel.- und Magensaftsekretion stark anregte. Im übrigen hat sich der Spinatsaft auch gut bewährt gegen: Husten, Gicht, Verstopfung, so auch *beim Milchmangel der Mütter*, Gallensteine „**b e i K r e b s**“ sowie bei den anderen Geschwüren. Ferner bei Asthma, Vitaminmangel, Hautunreinigkeiten **u.v.a.m.**

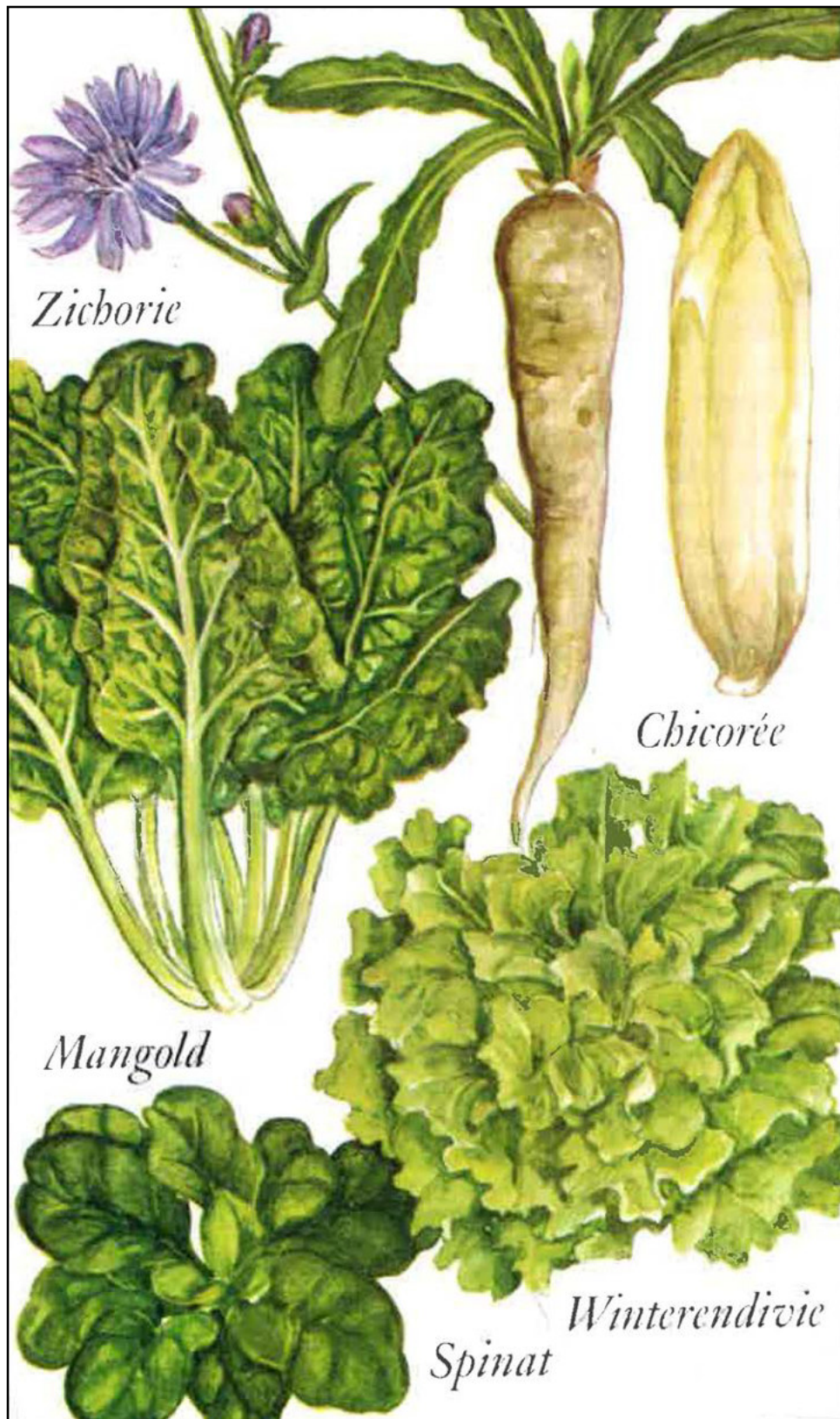
Er ist überhaupt bei allen „akuten und chronischen Leiden“, ganz hervorragend günstig in der Kombination mit Möhrensaft und anderen Pflanzensäften, wie diese in der großen Übersicht ausführlich dargestellt sind.

Noch ein wenig volksmedizinisches Wissen über den Spinat (1940)

Der Spinat nimmt in unserer Küche seit langem eine hervorragende Rolle ein. Er verdankt seine Wertschätzung weniger seinem Genußwert, weiß man doch zur Genüge welche große Mühen sich so manche Mutter geben muß, um dem Kinde zu dem auch noch mit einer Engelsgeduld, einige Löffelchen Spinat „einzutrichtern“. Vielmehr ist es der Nähr.- und Heilwert, dem der Spinat neben der Möhre seinen heutigen guten Ruf verdankt.

Aus den alten Aufzeichnungen wissen wir, daß der Spinat seinen Ursprung in Arabien hat. Von dort dann, soll er durch die Araber über Spanien dann auch zu uns gekommen sein. Den Arabern war es bereits bekannt, daß durch den Genuß von Spinat, der Stuhl geschmeidiger wird und das er zudem gewisse Heilwirkungen hat. Auf Grund unserer heutigen Erkenntnisse (**1939**), über die heilwirksamen Bestandteile dieser Gemüse-Pflanze, erscheinen und die Anzeigestellung diese Inhaltsstoffe durchaus begründet. Unter diesen Inhaltsstoffen interessieren uns die hervorstehenden Mengen an Eisen, Magnesium, und Natron. Im weiteren ist es die Fülle, der in ihm enthaltenen Vitamine, die im Zeitalter der ernährungsbedingte chronischen Vitaminarmut, unsere Aufmerksamkeit auf dieses Gemüse gelenkt hat; hinzu kommt auch der hohe Gehalt an Chlorophyll und an *Spinat-Sekretin*.

Unter den zahlreichen Vertretern und gesundheitsfördernden Mineralien, befinden sich das Kalium mit **17%**, Natrium **36,7%**, Kalzium **12,3%**, Magnesium **3,58%**, Eisen **3,6%**, Phosphor und Sulfate; im weiteren auch Spuren von Kupfer, *Jod*, Nickel und Kobalt. Auffallend hoch



lange kastanienbraune Dornen (*C. coccinea* L. **bis 5 cm**, bei *C. rotundifolia* Borkh. sogar bis zu **9 cm** lange) und größere breiteiförmige, nur leicht gelappte Blätter. Auch die Kelchblätter sind in der Regel behaart. Als Rotdorn bezeichnen wir die Spielarten der *Crataegus monogyna* mit roten, meistens gefüllten Blüten.

Verwendete Teile: Die Blüten und die reifen Früchte, *Flores* bzw. *Fructus Crataegi*.



a Eberesche

b Gewöhnlicher Weißdorn

Geruch: Die frischen Blüten unangenehm, dagegen sind die getrockneten Blüten und Früchte geruchlos; **Geschmack:** Die Blüten etwas bitterlich und die Früchte säuerlich mehlig.

Sammelvorschriften: 1. die B l ü t e n: Im Mai oder Anfang Juni werden ganze Doldenrispen, die noch im Aufblühen begriffen sind, vorsichtig gepflückt, damit die weißen Blütenblätter nicht abfallen. Beim Auslegen auf einer Papier.- oder besser Pappunterlage in einem luftigen und schattigen Raume, werden die etwa mitgegriffenen Laubblätter oder Zweigstücke sorgfältig herausgelesen. Die Blütenblätter der fertigen Droge sollen weiß oder elfenbeinfarbig, nicht aber bräunlich aussehen.

2. Die F r ü c h t e: Die reifen aber nicht fleckigen Mehlfäßchen, werden ohne Stiele in große Kartons, Tüten oder Säcke gepflückt und in ganz dünner Schicht, sie dürfen dabei nicht übereinander liegen, ungefähr eine Woche lang an der Luft getrocknet. Dann müssen sie bei künstlicher Wärme, aber nicht über **50°C** (z.B. in einem sich abkühlenden Backofen) nachgetrocknet werden.

Wertstoffe: Die Blüten enthalten das Glykosid **Quercitrin** und dessen Spaltprodukt Quercetin, ätherisches Öl, Spuren von Trimethylamin, daß den an Schweiß oder Heringslake erinnernden Geruch der frischen Blüten hervorruft; die trocknen Früchte **30 - 40% Zucker** (Glukose und Fructose), viel Fettsäure, Gerb.- und Bitterstoff, Wein.- und Zitronensäure sowie auch eine Phytosterinreaktion gebende Crataegussäure.

Wirkung: Herzkräftigend, die Blutzirkulation regulierende und dadurch somit den Blutdruck senkend oder hebend sowie krampflösend.

Anwendung: Tinkturen und wässrige Auszüge von Weißdornblüten und - Früchten, werden mit bestem Erfolg bei der Herzschwäche (vor allem bei Herzmuskelschwäche als Folge von Überanstrengung, zu schnellem Wachsen Schilddrüse(!) und Altern) und ihren zahlreichen Folgezustände angewandt; wie nachlassen der körperlichen und geistigen Spannkraft, auch bei Schlaflosigkeit, erhöhte Reizbarkeit, Herzklopfen, Kurzatmigkeit **u.v.a.m..**

Ein zu langer Gebrauch von Weißdorn, führt aber auch zu einer dauernden Erniedrigung des krankhaft gesteigerten Blutdruckes, weshalb er von „Arteriosklerotikern“ sehr geschätzt wird. Schließlich bringt **Crataegus** auch bei örtlichen Gefäßstörungen, vor allem bei Engbrüstigkeit = **Angina Pectoris** eine spürbare Erleichterung.

Der „Syrupus Senelorum“ des Joseph Quercetanus, welcher im **16. Jahrhundert der Leibarzt** Heinrichs des **VI.** von Frankreich, eines Parteigängers von Paracelsus war, ist offenbar nach heutiger Erkenntnis **ein Weißdornfrüchte-Sirup** gewesen. Nachfolgend einige Beispiel zur Anwendung des Weißdorn in der klinischen Praxis:

... ist die länger andauernde Verabreichung kleiner therapeutischer Crataegusgaben durch subjektiv und objektiv meßbare Tonisierung und Regularisierung der Herztätigkeit gekennzeichnet. Crataegus nimmt hinsichtlich seiner pharmakologischen und klinischen Wirkung, eine Mittelstellung zwischen der Sympatol.- und der Digitalisgruppe ein; man kann es auch als das Digitalis des asthenischen muskelschwachen und muskelkranken Herzens bezeichnen.

Als Herzmittel findet Crataegus nun schon seit **30 Jahren** in Frankreich (**seid 1911 !**) seiner erfolgreichen Verwendung; man rühmt ihn besonders nach, daß ihm die kumulative = steigende(n) Nebenwirkungen **der Digitalis fe h l e**. In den homöopathischen Arzneischatz, wurde es von dem irischen Arzt **Green** eingeführt. Man verwendet die Essenz nur aus den reifen

sind länglich- lanzettlich. Die Vermehrung erfolgt durch die Aussaat der Samen in den Monaten März - April, auf mäßig warme und kalte Nistbeete. Ende April / Anfang Mai werden dann die Jungpflanzen versetzt (vereinzelt), die dann im Herbst geerntet werden können. Die ganze Pflanze einschließlich der wenig ausgeprägten Zwiebel ist ein regelmäßiger Bestandteil des allen Köchinnen gut bekannten **Suppenkrautes**. Porree ergibt zudem auch ein recht wohl-schmeckendes und sehr bekömmliches Gemüsegericht. Beliebt ist des weiteren auch der heute wenig bekannte Porreesalat, vor dessen Bereitung man allerdings die Pflanze zunächst im Salzwasser weichkochen muß; das hierbei anfallende Gemüsewasser darf nicht weggeschüttet werden, da es **40 - 50%** aller vormals im Porree enthaltenen lebenswichtigen Nährstoffe und Mineralien enthält; es kann Mundwarm getrunken werden und schmeckt sehr gut.

Erster Teil - Trinke und Genese durch Pflanzen-Rohsäfte; wichtige Ergänzungen zum richtigen Gebrauch der Säfte

Krankheit und Pflanze

In dieser Ergänzung, gebe ich nun zum schnelleren Auffinden der bei den einzelnen Störungen und Leiden infrage kommenden Pflanzen.- und Kräuter-Rohsäften, nachstehend ein Verzeichnis der häufigsten Leiden mit Angabe derer zu ihrer Bekämpfung **wirksamsten** und ebenso erfolgreichsten Heilkräfte und deren **Heilkraft - Kombinationen**.

Bei manchen Leiden und Krankheitskomplexen wird man gut tun, **2** oder mehr Pflanzensäfte miteinander zu kombinieren; gerade dadurch kann man die nährenden, erneuernden und auch heilenden Wirkung der Pflanzen noch deutlich spürbar steigern und verbessern.

Die wichtigsten, hierfür infrage kommenden Kombinationen, sind im nachfolgenden mit angegeben. Es war schon im Jahr **1935** bekannt, daß man die Heilwirkung einer Pflanze nicht immer einfach dadurch verdoppeln kann, indem man die doppelte Menge des Pflanzensaftes einnimmt. Denn hierdurch treten sehr oft, bei zu großen Mengen eines Mittels, sogar entgegengesetzte Wirkungen ein! Vielmehr ist es hierbei ratsam, daß verschiedene Pflanzen mit **gleicher Endwirkung** miteinander zu kombinieren sind.

Bei dieser Kombination findet nun überraschender Weise keine einfache **Addition** der Heilwirkung der einzelnen Pflanzen statt, sondern vielmehr ist **die Wirkung** beispielsweise bei der Kombination von **3** verschiedenen Pflanzensäften größer, als die der „**3 fachen**“ Menge eines dieser Säfte!

Auf gar keinen Fall sollte man wahllos kombinieren, d.h. nicht **x - beliebige** Kräutersäfte zusammenstellen, sondern nur Pflanzen von gleicher oder ähnlicher Komplex.- und Endwirkung verwenden! Diese, sehr wichtige Grundregel, kennen meine Leser im übrigen ja auch schon aus meinem Buch „Grüne Medizin“, in dem Kapitel über die richtige Anwendung der Heilkräuter in den jeweiligen Tees.

Anfänger richten sich bitte am besten immer nach den nachfolgend angegebenen Kombinationen, wobei es ihnen freigestellt ist, innerhalb der hier angegebenen Säfte zu kombinieren. Das bedeutet, daß **nur die Pflanzensäfte** gebraucht werden dürfen, wie sie zum jeweiligen Krankheitsbild aufgeführt sind! Zur Bekämpfung einer Krankheit, muß die Reihenfolge also nicht zwingend eingehalten werden. **Wichtig ist:** Das immer erst **1** Flasche (250 ml) zu Ende genommen werden muß, bevor eine neue geöffnet werden kann.

Hiermit gebe ich nun zur schnelleren Handhabung der Säfte, eine **Schnellübersicht** sämtlicher, in einer Störung des Stoffwechsels ursächlichen Krankheiten:

Zweiter Teil - Krankheit und Pflanze, die große lexikalische Krankheitsübersicht, welchen Saft sollte man bei welcher Krankheit gebrauchen

A

Altern / vorzeitiges: Knoblauch, Erdbeere, Tomate, Weißdorn, Löwenzahn, Spinat und Möhrensaft

Anschwellungen / rheumatische: Johanneskraut, Meerrettich und Rettichsaft

Ansteckungs-Gefahr: Knoblauch, Enzian, Möhre, Erdbeere, Tomate, Spinat und Spitzwegerich und Zwiebelsaft

Appetitlosigkeit: Wermut kombiniert mit Enzian und Löwenzahn; dagegen **n u r** für kleine Kinder: frischer Saft aus Mohrrüben (aus dem eigenen Garten); ferner sind auch der Saft von Brunnenkresse, Fenchel, Spitzwegerich, Huflattich, Hopfen, Meerrettich, Knoblauch und Petersiliensaft geeignet.

Arterienverkalkung: Knoblauch in Kombination mit dem Saft der Schafgarbe, sowie auch Apfel, Meerrettich, Zwiebel und Rettichsaft sind hierzu geeignet

Asthma: Meerrettich mit Möhre, Brennessel, Sellerie und Knoblauch, auch Fenchel, Hopfen, Huflattich, Meerrettich, Spinat, Spitzwegerich, Salbei und auch Rettichsaft sind geeignet dieses Leiden zu beruhigen; alle Säfte in Honigwasser nehmen.

Atem-Beklemmung: Den Saft der Zwiebel, Baldrian, Meerrettich, Hopfen, Rettich, Salbei und Knoblauchsft; alle Säfte mit Honigwasser gebrauchen.

Atem-Beschwerden: Den Saft vom Huflattich, Fenchel, Meerrettich, Salbei und Rettichsaft; alle Säfte mit Honigwasser gebrauchen.

Atem-Übelriechender: Wacholderbeer.- und Knoblauchsft (nicht zuviel auf einmal, lieber sparsam verwenden und in der richtig Verdünnung gebrauchen.

Atmungsorgane / Katarrhe: Huflattichsaft, Fenchel, Meerrettich, Salbei und Knoblauchsft alle Säfte mit Honigwasser gebrauchen.

Atmungsorgane / Krankheiten: Saft vom Spitzwegerich, Fenchel, Huflattich und Salbeisaft

Augenschmerzen: Wermut, eventuell **v o r s i c h t i g** mit Zinnkraut versuchen, dazu Möhre und Tomatensaft gebrauchen; **Anmerkung:** Unverzüglich den Facharzt aufsuchen!

Augen / schwache: Zinnkraut, Möhre und Tomate, Spinat und Apfelsaft gebrauchen

Wasser auflösen und die Wunde alltäglich damit abtupfen (reinigen).

Vitaminmangel: Möhrensaft in Kombination mit Tomatensaft, rote Beete, Gurke, Spinat, Löwenzahn, Apfelsaft und alle saisonalen Obst.- und Gemüsesorten.

W

Wachstum (*ungenügendes*): Möhrensaft; bei kleinen Kindern wegen des Bitterstoffes nur mit Honig und Milch verfeinern. Hierbei darf etwas mehr genommen werden als in der Dosierungsvorschrift angegeben; ferner sind auch Tomatensaft und Spinatsaft anzuwenden.

!!Anmerkung!! Unbedingt die Schilddrüse untersuchen lassen (s.d.). sollte diese der Fall sein, dann bitte unbedingt mein Buch: „Grüne Medizin für Laien und Nichtärzte“ zurate ziehen!

Wassersucht (Lipp-Ödeme): Birkensaft kombiniert mit Wermut, Zinnkraut, Brennessel, Gurkensaft, Bohnen, Brunnenkresse, Möhre, Petersilie, Rettich, Schafgarbensaft, Johanniskraut, Löwenzahn, Meerrettichsaft und Spitzwegerichsaft und Zwiebelsaft und auch die Früchte; kann über längere Zeit gebraucht werden jedoch nicht länger als **8 Wochen**; danach müssen **2 Monate** Pause eingelegt werden; ist das angedachte Ziel nicht erreicht, dann gleiche Kurdauer nochmals durchführen, jedoch alle Säfte **mit Honigwasser** verabreichen!

Wechselfieber: Wermut kombiniert mit Spitzwegerich, Schafgarbe und Löwenzahnsaft; auch Tomate, Möhre, Apfel und Spinat versuchen; alle Säfte mit Honigwasser!

Widerstandskraft (*zu schwache*): Spinat und Knoblauchsft, Möhre, Tomate, Gurkensaft, Löwenzahn und Meerrettichsaft sowie alle Saisonalen frischen Obst.- u. Gemüsesorten, am besten aus dem eigenen Garten gebrauchen; alle Säfte mit Honigwasser verabreichen (**3 x 1 Teelöffel voll** in warmes Wasser).

Wunden (*allgemein*): Johanniskraut und Spitzwegerichsaft, Möhre, Tomate und Spinatsaft; alles wie oben bei „Verwundung“ anwenden!

Würmer: Wermut kombiniert mit Knoblauch, Zwiebel, Enzian, Meerrettich, Möhrensaft und Thymian mit Brennesselsaft kombinieren; Honigwasser verwenden.

Z

Zahnschmerzen: Meerrettichsaft, den Mund eventuell mit Spitzwegerichsaft nur Ausspülen da diese Symptomatik auch rheumatischer Natur sein kann; hehen sie bitte regelmäßig zum Zahnarzt.

Zuckerharnruhr: Löwenzahnsaft (unterstützt den Stoffwechsel!) und Blaubeersaft

Zuckerkrankheit: Wacholder kombinieren mit Löwenzahn, Meerrettich **!! Un ges ü ß t !!** und nur mit Wasser verdünnen; ferner Zwiebelsaft, Tomate, Huflattichsaft, Blaubeere, Bohnen, Brennessel, Brunnenkresse, Meerrettichsaft, Mistel und Salbei mit Spinatsaft kombinieren. Diese Säfte unterstützen die Stoffwech-

zu. Vom Vitamin-Malzextrakt werden alltäglich **vor den** Mahlzeiten jeweils **3 x 1** Eßlöffel voll eingenommen; am Abend dann noch **2 Stk** Vitamin-A-Kapseln immer in einem ständigen Wechsel mit den Weizenkeimöl-Kapsel (**2 Stk**).

Anmerkung: Die ersten **4 Wochen** der Kur sind besonders dazu geeignet, in den letzten Monaten vor der Niederkunft. Die zweiten 4 Wochen sind besonders für die ersten Monate der gesamten Stillperiode geeignet, da sie eine stärkere Milchsekretion hervorrufen.

Die in den Säften enthaltenen Wirkstoffe gehen ferner in die Muttermilch über, regen somit auch den Appetit des Säuglings an, so daß dadurch die Sauglust erhöht wird, welche ihrerseits auch die Brustdrsentatigkeit anregt und somit immer für genügend Nahrung des kleinen Kindes sorgt.

4. Abteilung: Dosierungsvorschriften für alle kaltgepreten Pflanzen-Rohsäfte:

Auf Grund der hohen Heilpotenz aller vorgenannten Rohsäfte, ist es zwingend wichtig die hier im folgenden gegebenen Dosierungen einzuhalten. Im Hinblick auf den mehr oder weniger intensiven bittereren bis beiend scharfen Geschmack verschiedentlicher Säfte (Meerrettichsaft), ist es ratsam, diese mit etwas Honigwasser abzumildern, oder wenn keine Störungen innerhalb des Magen-Darm-Kanals vorliegen, beim Verdünnen der Pflanzensäfte sen Most (Apfelsaft) oder andere Flüssigkeiten zu benutzen. Die Tagesdosen sollte immer in etwa **200 ml** Flüssigkeit erfolgen, da diese Menge die Wirksamkeit erhöht. Da Kinder sehr kritische Beobachter sind, achte man darauf, daß die Säfte in Honigmilch oder Honigwasser gereicht werden und dabei keinerlei bitteren Geschmack zeigen, denn was lecker schmeckt wird akzeptiert.

Als ein Beispiele für die schlechten Esser, gebe man auf **1 Tee.-** oder Eßlöffel Möhrensaft ca. **5 - 10 Eßlöffel** voll Milch / Most mit etwas Honig und mische es so, daß dabei der bei der Möhre manchmal vorhanden leicht bittere Geschmack verschwindet! Denn was Kindern beim ersten mal **nicht** schmeckt, daß nehmen sie so bald dann nimmer zu sich.

Auf Grund der leichten Verderblichkeit ist es ratsam, die Säfte kalendertäglich in der jeweils benötigten Menge frisch herzustellen und den Rest dann im Kühlschrank aufzubewahren; sollten bei der Produktion der Rohsäfte größere Mengen anfallen, als täglich gebraucht wird, müssen diese in verschließbare Flaschlein aufbewahrt werden. Im Kühlschrank halten sich diese Säfte bei einer Temperatur von **4 - 6 C** etwa **3 - 4 Tage** lang frisch und gebrauchsfähig. Wer eine Pflanzensaft-Kur durchführen will, aber aus beliebige Gründe die Säfte nicht selber herstellen kann, bekommt man die jeweilig gebrauchten Pflanzensäfte auch in jedem Reformhaus.

Anmerkung: Bis auf wenige Ausnahmen (Schafgarbe), können die Pflanzensäfte wie folgt hergestellt werden: Sämtliche Pflanzen werden zuerst gut gewaschen und dann soweit zerkleinert, bis die Pflanzenteile z.B. in einen Fleischwolf oder andere der Saftgewinnung dienlichen Küchengeräte passen.

Von den leichteren Pflanzensäften (d.s. Apfel-, Gurken- oder Tomatensaft) können alltäglich **3 x 150 ml** gebraucht werden; von allen anderen Säften jedoch nicht mehr, wie es in der nachfolgenden Dosierungsvorschrift angegeben ist.

Die Dosierungen für **1 Tag** lauten im folgenden (**alle 4 Tage im Wechsel**):

Kinder im Alter von 1 Jahr ½ Teelöffel voll
im Alter von 1 - 2 Jahren 1 Teelöffel voll
im Alter von 3 - 4 Jahren 2 Teelöffel voll
im Alter von 5 - 6 Jahren 1 Eßlöffel voll
im Alter von 6 - 8 Jahren 1 - 2 Eßlöffel voll
im Alter von 8 - 10 Jahren 2 - 3 Eßlöffel voll
beginnend von 12 Jahren an 3 Eßlöffel voll

Ab dem **14. Lebensjahr**, bis hinauf ins Rentenalter, beträgt die kalendertägliche Tagesmenge **3 x 1 Eßlöffel** voll; diese Angaben sind immer abhängig von der allgemeinen Konstitution eines jeden einzelnen Kindes / Jugendlichen / erwachsenen Person. Sollte sich eine unverträglichkeit zeigen, da bereits andere Medikationen im Einsatz sind, sind die Tagesmengen auf **50%** zu reduzieren. Hat sich der Stoffwechsel nach etwa **8 - 10 Tagen** auf die für ihn „neue Medizin“ eingestellt, kann mit den oben gegebenen Mengen fortgefahren werden.

!! Beachte !! Nachdem Sie eine Pflanzensaftkur gegen eine Krankheit begonnen haben, kann sich nach etwa **8 - 12 Tagen**, eine **Heilkrise** einstellen. Die Selbige macht sich in der Weise bemerkbar, daß sich die Schmerzen bei einer vorhandenen Krankheit über einen Zeitraum von etwa **5 - 8 Tage** merklich verschlimmern. Wenn sich dies bemerkbar macht, dann ist diese Erscheinung ein untrügliches Zeichen dafür, daß Ihr Körper die ihm gereichte natürlichem Hilfen angenommen hat.

Lassen sie also dem begonnenen Heilungsprozeß seinen natürlichen Lauf und brechen Sie die Pflanzensaftkur **niemals ab, da Gesundheit manchmal ein wenig weh tut !** Belassen Sie es dann auch bei der Dosierung (Tee.- oder Eßlöffel), ihr Körper wird sich mit einer, o f t m a l s schon seit langer Zeit, ersehnten Gesundheit oder zumindest doch mit einer deutlich spürbaren Verminderung des jeweiligen Krankheitszustandes (Schmerzen) in dankender Weise erkenntlich zeigen.

Nachwort

Die Wirkung einer Pflanzensaftkur ist immer eine milde und somit für den gesamten Organismus schonende. Sie muß daher über mehrere Wochen durchgeführt werden, um eine Umkehr des symptombezogenen Mangelzustandes zu erreichen, um letztendlich dadurch dann wiederum auch einen tiefgreifenden therapeutischen Heilerfolg zu erzielen; sämtliche Krankheiten, ganz gleich welcher Natur diese auch immer sein mögen, sind nichts anderes als ein symptombezogener Zustand eines Mangels in den verschiedensten Bereichen unseres Körpers. Diese können sich z.B. als Kopfschmerzen oder Migräne äußern, dann liegt die Ursache im Bereich der vegetativen Nerven; handelt es sich um Unwohlsein, allgemeiner Leistungsschwäche oder Gereiztheit, kann die Ursache wiederum an einem mit Schlackestoffen völlig überladenen Blut liegen, da in diesem Falle die Ausscheidungsorgane (Leber, Nieren usw.) nur ungenügend arbeiten und dadurch der gesamte Körper viel zu wenig Sauerstoff erhält. Derartige Zustände, kann der menschliche Stoffwechsel jedoch aus dieser Situation heraus nicht alleine bewältigen sonder braucht hierzu immer die richtigen Heil- und Aufbaustoffe, welche man auch ganz allgemein als „Brennstoffe“ bezeichnen kann (physiologische Chemie). Eine der Hauptursache, für Krankheiten im Bereich des Stoffwechsels, ist generell das Fehlen von Wasser.

In den letzteren ist der Kot, der lange in den kleinen Darmabschnitten geformt und ausgetrocknet wird, kugelig und dann wie Schaf.- oder Ziegenkot aussieht. Es können sehr unangenehme Krämpfe entstehen und durch Blähungen noch gesteigert werden. Hier kann eine rohfaserarmer Schonkost notwendig sein, also genau das Gegenteil derjenigen Behandlungsart der Verstopfung durch einen **zu schlaffen** Darm. Bei sehr starker Neigung zu Blähungen und Gärungen, wird man auch auf Zucker oder zuckerreiche Obstarten (Birnen) verzichten und eine ähnliche Diät anwenden wie bei Gärungsdurchfällen. Man kann anstatt des Zuckers Nutromalt nehmen, um die Säfte somit nährender zu machen; sämtliche Kohlarten, haben bei vielen Leuten eine blähende Wirkung.

Sehr günstig sind hierbei dann **Möhren.-, Sellerie.- und Zwiebelsaft**, wie ich es schon weiter vorne ausgeführt habe. Kaffee, der bei **s c h l a f f e r** Verstopfung sehr gut wirken kann, ist dagegen bei einer krampfhaften Verstopfung **zu meiden**.

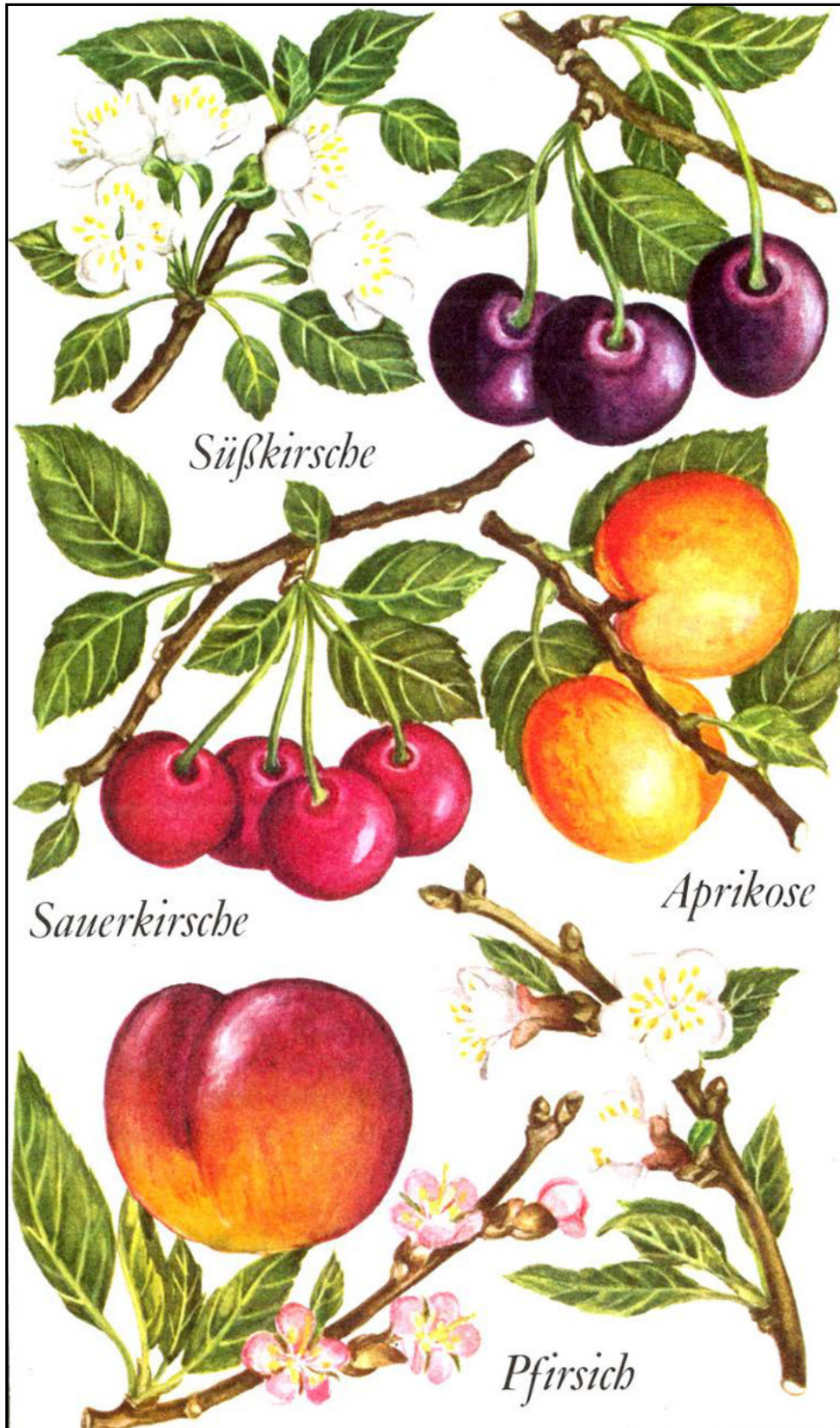
Aus diesen hier gemachten Ausführungen ist klar ersichtlich, daß also streng zu unterscheiden ist, ob es sich um eine Verstopfung aus einer Darmträgheit heraus handelt oder aber aus ganz anderen Gründen. Auf alle Fälle sollte **ganz genau** untersucht werden, ob hierbei nicht etwa sogar eine „böartige Krankheit“ dahinter steckt.

!! Beachte !! Aus diesem Grund möchte ich hier erneut darauf hinweisen und allen denjenigen hilfeschuchenden, die sich mit der Pflanzenheilkunde helfen möchten, innigst darum bitten, gehen sie immer erst zu einem Facharzt, um dadurch ganz sicher zu sein, welche Ursache sich hinter ihrer Krankheit verbirgt! Erst wenn diese Frage zweifelsfrei geklärt ist, vermag eine der Pflanzensaftkuren vielfach durchaus „kleine Wunder“ vollbringen.

6. Leber.- und Gallenleiden

In engster Beziehung zu den Störungen von Magen und Darm stehen diejenigen der Leber. Als größte Verdauungsdrüse und Produktionsstätte der für die Verdauung unentbehrlichen **Galle**, wird sie bei allen Erkrankungen des Magens und oberen Dünndarms in Mitleidenschaft gezogen, und andererseits sind die Verdauungsvorgänge bei Leber.- und Gallenleiden **immer** mitbetroffen.

Die **Arbeit der Leber**. Die Leber ist das große Laboratorium des Körpers und oberster Schirmher des Gesamtstoffwechsels, der ganz erstaunliche Leistungen vollbringen kann. Sie entgiftet sämtliche Substanzen, die ihr vom Darm her zugeführt werden, vorausgesetzt, daß diese sie nicht so stark überschwemmen, daß ihre Leistungsfähigkeit nicht mehr ausreicht. Sie ist eine der wichtigsten Bildungsstellen für das **Eiweiß** des **Blutes** und der **Gewebe**. Eiweißbausteine, die nicht gebraucht werden, wandelt die Leber in Zucker um; wird dieser nicht gebraucht, dann wird Fett gebildet und „als sichtbarer Vorrat“ angelegt. Aus dem Stickstoff der Eiweißbausteine, den **Aminosäuren**, bildet die Leber den **Harnstoff**. Ist für die Muskelarbeit etwa zu wenig Zucker vorhanden (die Vorräte sind z.B. nach einer Stunde Bergsteigen erschöpft), dann werden **Fett** und **Eiweiß** aus den Vorratsdepots (Fettpolster) herangezogen, in Zucker umgewandelt und den Muskeln zu Verfügung gestellt. Diese spalten den Zucker dann in kleinere Teile auseinander, gewinnen damit Energie und geben die dadurch entstehende **Milchsäure** wieder an die Leber zurück. **Ein Drittel** dieser Milchsäure wird wieder in Zucker zurückverwandelt und wieder gebraucht, **zwei Drittel** dieser Milchsäure werden dann zu Kohlensäure u. Wasser verbrannt wie in einem „Schmelzofen“, der ständig in Betrieb ist und die Energie für alle anderen lebensnotwendigen Prozesse liefert.



und unterstützt den Heilungsvorgang in bemerkenswerter Weise. Auch bei der „Knochen-tuberkulose“ kann dann ein guter Erfolg eintreten. Allerdings muß hierbei zeitweise von einer säuernden Beigabe (Gurken, Kürbis usw.) Gebrauch gemacht werden, und man kommt mit einer ausschließlichen Ernährungs-Behandlung *n i c h t* zum eigentlichen Ziel.

Zur Stabilisierung und Wiederherstellung des Knochenstoffwechsels (Kalkverlust!), können bei diesem Leiden, die sehr mineralstoffhaltigen Pflanzensäfte eine wichtige Hilfe sein. Säfte dieser Art finden in der Krankheitsübersicht unter Rachitis genannt.

13. Was tun gegen Arterienverkalkung und hoher Blutdruck

Ein sicheres und für alle betroffenen gültiges Mittel zur Verhütung der Arterienverkalkung, ist auch in heutiger Zeit (**1951**) noch nicht bekannt. Hingegen wissen wir mit Sicherheit, daß die Blutgefäße einerseits verkalken, wenn ihre Elastizität zu wenig benützt oder auch zu wenig auf abwechslungsweise Gefäßerweiterung und -verengung trainiert wird, wie es durch Sport und Spiel ja gegeben ist, und zwar bis ins hohe Alter hinein, andererseits, wenn dies jedoch gar im Übermaß geschieht (Hochleistungssport), so daß die Gefäße und ihre gesamten Regulationsvorgänge überbeansprucht werden. Dieses geschieht vor allem bei Menschen, die ständig der Feuchtigkeit, Wind und Wetter, Hitze und Kälte ausgesetzt sind in einem Maße, daß es für ihre Gefäße zuviel ist. Damit haben wir bereits auf den Individuellen Faktor hingewiesen. Am meisten neigt aber der Stubenhocker und die Büromenschen zur Arterienverkalkung, und dies geschieht um so mehr, je unbeweglicher er in seiner ganzen körperlichen und geistigen Haltung wird.

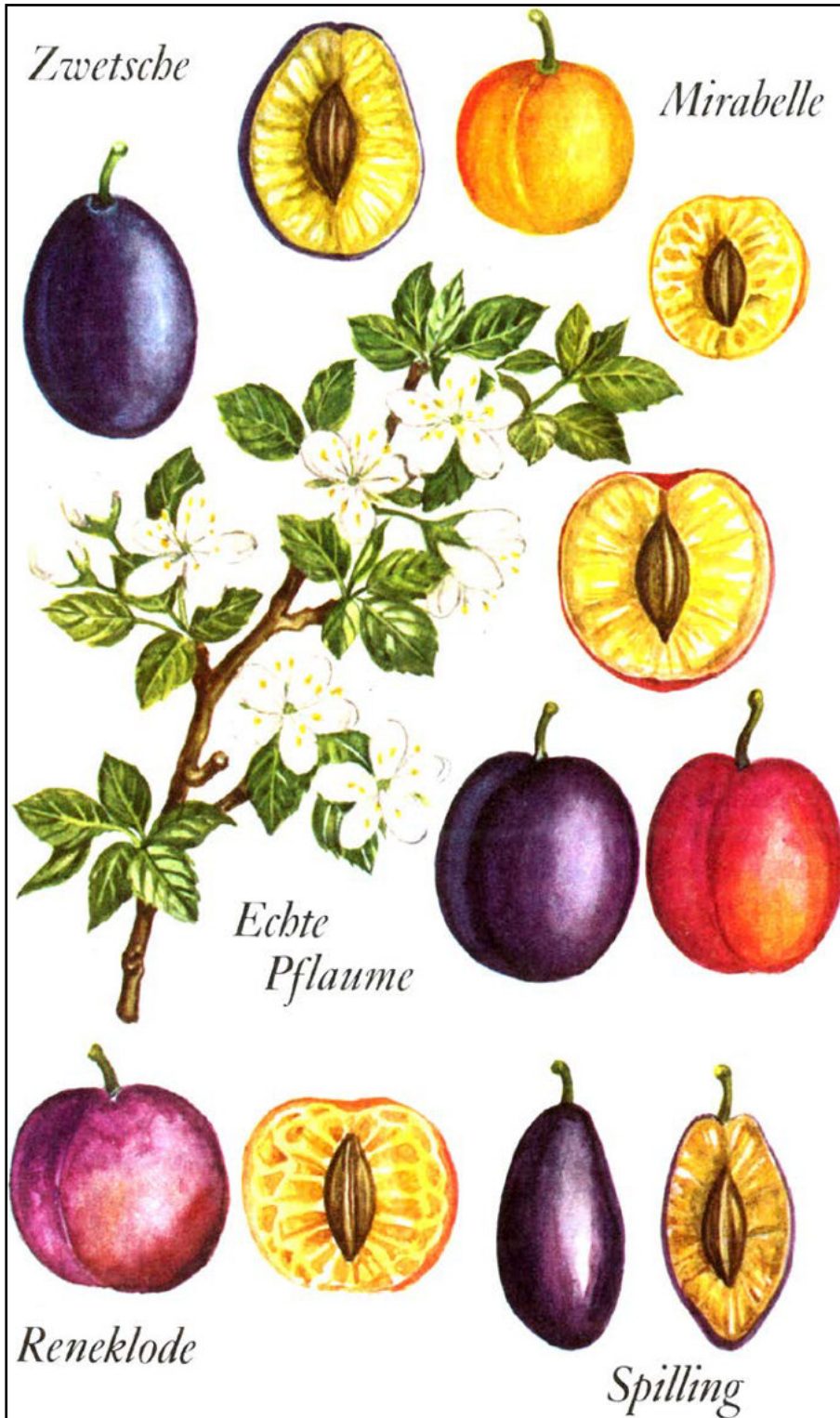
Je mehr die Verkalkung fortschreitet, desto schwieriger wird auch irgendeine körperliche oder geistige Umstellung. Die meistens fest eingefahrenen Gleise und Gewohnheiten, könne dann **nicht mehr** oder nur mit sehr viel Willenskraft wieder verlassen werden.

„Beweglichkeit nach allen Seiten hin, körperlich, seelisch und geistig, ist eines der uns gebenen Mittel, um gegen diese Art der Verkalkung zu kämpfen!“

Sie allein erhält jugendlich-frisch. Sie muß aber vom **30. Lebensjahr an**, unablässig verfolgt werden und zur Weisheit und Reife des Alters sich emporentwickeln können. Sehr oft sind gerade diejenigen Menschen, die viel durchgemacht haben, im Alter frischer als solche, denen immer alles nach Wunsch ging. Voraussetzung ist allerdings, daß die Last dabei nicht etwa zum Zusammenbruch führte.

Und nun kommt noch **ein Drittes**, daß ist die **Ernährung**. Jede Ernährung, die den Anforderungen der Arbeit, des individuellen Stoffwechsels und in den Grundgesetzen der Ernährungslehre nicht angepaßt sind, trägt Faktoren in sich, welche die Verkalkung fördern. Dazu gehört vor allem eine fleisch.- und fettreiche Nahrung, für die der Arbeitsstoffwechsel nicht sofort für eine genügende Verarbeitung sorgen kann. Wird eine solche Nahrung nun im Winter des hohen Nordens oder unseres Hochgebirges eingenommen (wie z.B. beim Holz.- u. Heutransport der Bergbauern oder Hüttenwarte mit großen Transportleistungen), dann ist sie angemessen. Wird sie aber von den Städtern mit vorwiegend sitzender Beschäftigung, Transporten im Auto, der Bahn oder dem Lift eingenommen, dann führt sie früher oder später unvermeidbar zum hohen Cholesteringehalt im Blut. Dieses Cholesterin wird in die Gefäßwände eingelagert und bereitet diese dann für die Verkalkung vor. Sind die Blutgefäße erst einmal **„zu Kalkrohren“** geworden, dann ist dieser entstandene Kalk nicht mehr oder nur sehr schwer wieder in Auflösung zu bekommen und zu entfernen. Man kann eventuell noch die „nicht erstarten“ Strecken etwas anpassungsfähiger machen mit **jodhaltigen** Medikamenten, mit Knoblauch-Extrakten

oder mit anderen Pflanzensäften, mit Wärmebehandlungen, die dann zur Gefäßerweiterung führen, auch mit ganz verschiedentlichen aktiven Bewegungsübungen, vor allem aber einer knappen, salzarmen, wenig gewürzten, wenig fett.- und eierhaltigen Kost, je nach Zustand und Nierenfunktion sogar eine fleischlose Kost oder **1 - 3mal** Fleisch in mäßigen Mengen über die ganze Woche, völliger Enthaltung von Tabak und Alkohol (Maximal in kleinsten Mengen zur psychischen Beruhigung) jedoch erst nach dem Essen.



Gefahr, zu wenig Kochsalz zu bekommen. Wenn wir kochsalzarm oder sogar eine Zeitlang ganz salzlos leben, so muß während dieser Zeit, die Haut dann von ihrem Salzvorrat die erforderliche Menge an das Blut abgeben, und diese Tatsache hat einen außerordentlich günstigen Einfluß auf verschiedentliche „**Hautkrankheiten**“; die Salzlager in der Haut und im Gewebe werden abgebaut und der Organismus damit *e n t g i f t e t!*

Kieselsäure

Wir finden sie im menschlichen Körper hauptsächlich in der Haut, den Haaren und Nägeln, in sämtlichen Knorpeln und auch in der Lunge. Kieselsäurehaltige Substanzen sind für uns deswegen lebensnotwendig, um z.B. die tuberkulösen Verfallsprozesse zur Ausheilung und auch zur Abkapselung zu bringen sowie dadurch auch eine günstige, d.h. heilwirksame Wirkung auf die *krebsartigen Geschwüre* zu erreichen.

In der Natur finden wir genügend Kieselsäure auf alle Fälle im *Zinnkraut*, im *Knoblauch* und auch in den *Zwiebeln*, in der *Hirse*, und im *Spinat*, in der *Brennnessel*, im *Lungenkraut*, im *Spitzwegerich* sowie im *Vollgetreide*, in den *Bohnen* und in den *Linsen*.

Über die Mineralstoffversorgung des Körpers brauchen wir uns dann nicht die geringste Sorge zu machen, wenn wir kalendertäglich und wohlgerne in einer reichen Abwechslung, immer wieder Salate, Obst und Gemüse aller Arten (wenn möglich dann immer roh), Vollmilch und etwas Käse sowie alle in diesem Buch beschriebenen Pflanzen-Rohsäfte genießen. Letztere können auch dann gebraucht werden, wenn *k e i n e* Krankheit vorliegt!

Spurenelemente

Mit diesem Ausdruck werden jene Stoffe bezeichnet, die nur in Spuren, d.h. **in Milligramm**, in unseren Nahrungsmitteln enthalten aber dennoch unverzichtbar = lebensnotwendig sind.

Die Spurenelemente greifen vor allem in den Vitaminhaushalt des Körper ein und können je nach ihrer Konzentration **fördern** oder **hemmend** wirksam sein.

Lebensnotwendige Spurenelemente sind: Kupfer, Arsen, Jod, Brom, Fluor, Silizium, auch das Mangan und Molybdän sowie Zink, Bor, Aluminium, Kobalt und Nickel. Aus diesen sei hier besonders das **Jod** hervorgehoben, da es ein Baustoff des Schilddrüsenhormons ist und somit den gesamten Stoffwechsel reguliert.

Wenn Nahrung, Salz und Trinkwasser *zu wenig Jod* enthalten, kommt es unweigerlich zur Kropfbildung. Dieses Erscheinungsbild finden wir vor allem in den Gebirgsgegenden mit jodarmem Trinkwasser. Hierbei kann man durch eine Zufuhr von jodiertem Salz, den Jodmangel des Wassers ausgleichen. Die jodreichsten Nahrungsmittel sind Lebertran und Seefische oder verschiedentliche *Preßsäfte*, wie z.B. der Brunnenkresse, Knoblauch und Tomate.

Die notwendige Versorgung des Körpers mit den Spurenelementen ist nur durch eine vollwertige Nahrung (Rohkost, Vollkornbrot, Vollmilch, Eiern usw.) und durch den Genuß von gutem Trinkwasser zu erreichen. Noch ein wenig mehr Wissen zu den Spurenelementen:

Vor Jahrzehnten wurden von der Wissenschaft sowohl die Existenz als auch die Wirksamkeit eventuell doch vorhandener Spurenelemente glattweg abgelehnt und ihre Wirksamkeit und Nützlichkeit verneint. Heute (**1948**), ist daß jedoch ganz anders geworden, still und unauffällig, ohne frühere Fehler einzugestehen, wird nun die Wirklichkeit dieser Spurenelemente anerkannt; auch an den landwirtschaftlichen Versuchsanstalten hat man inzwischen ihre große Wirksamkeit und Wichtigkeit entdeckt und nutzbar gemacht.

Mit Sicherheit ist daher anzunehmen, daß alle bisher gefundenen Spurenelemente zu irgendeiner Funktion im menschlichen Körper notwendig sind. Es sind vorhanden:

Aluminium: in Kartoffeln, Bohnen, Erbsen, Rüben, Spinat, Weißkohl, Äpfeln, Roggen und Weizen sowie in Mais, Eiern, Leber und in Rindfleisch.

Kupfer: in Äpfeln, Tomaten, Bohnen, Erbsen, Mohrrüben, Spinat, Weißkohl, grüner Salat, in Weizen, Hafer, Roggen und in Fische.

Arsen: in Äpfeln, Bohnen, Erbsen, Rüben, Weißkohl, Spinat sowie in Leber und Fisch.

Jod: in Äpfeln, Bohnen, Erbsen, Kartoffeln, Weißkohl, grüner Salat, Weizen, Knoblauch und Brunnenkresse sowie in Spinat, Tomate und Agar-Agar (Meeresalge).

Zink: in Erbsen, Kartoffeln, Salat, Spinat, Tomaten, in Weizen, Roggen, Hafer und im Mais.

Mangan: in Bohnen, Erbsen, Mohrrüben, Salat, Spinat, Weißkohl, Kartoffeln, sowie auch in Hafer, Weizen und Mais.

Kobalt: in Tomaten, Bohnen, Erbsen, auch in Vollmilch sowie Roggen, Hafer und Mais.

Fluor: in Fisch, Rindfleisch, Vollmilch, Weizen, Roggen und im Spinat.

Schwefel

Wir finden ihn im Körper, in der Haut, den Haaren und Nägeln, im Eiweiß und nur in kleinen Mengen auch im Fettgewebe; infolgedessen ist es klar, daß wir den Schwefel benötigen etwa zur Bildung von Haut Haaren und Nägeln sowie zur Bildung des schwefelsauren Natriums welches wir in der Galle antreffen. Unser Körper enthält in Abhängigkeit vom Körpergewicht zirka **100 Gramm** Schwefel. Viele Naturvölker sind seit jeher der Meinung, daß der Schwefel vor gefährlichen Darmerkrankungen schütze und auch ein hervorragendes Mittel sei gegen allerhand Hauterkrankungen. Wir wissen nun zweifelsfrei, daß der Schwefel im Darmkanal zersetzt (abgebaut) wird und dann dadurch den faulig riechenden Schwefelwasserstoff bildet. Aus dem Darm gelangt der Schwefel dann in die Leber, wo er sich mit einer *Aminosäure* zu dem bekannten **Cystin** verbindet, welches dann überall da, wo Schwefel benötigt wird, seine Funktionen ausübt.

Im Muskel verwandelt sich dieses Cystin durch die Arbeitsleistung und Abgabe von Kohlen-säure in das **Taurin**. Dieses kommt dann in die Leber, und es entsteht durch Verbindung mit dem *Cholesterin* das **Taurochol**, daß dann zusammen mit der Galle in den Darm gelangt.

Die Galle hat die Aufgabe, die Peristaltik (Bewegung) des Darmes anzuregen, Fäulnis zu verhindern und weiterhin Fette zu verdauen. Das **Rhodan**, welches eine Schwefel-Zyankali-Verbindung des Speichels ist, hilft mit, im Munde eine *antiseptische* Wirkung auszuüben. Ein Teil des Taurins verbindet sich mit dann mit **Karbol**, daß sich während des Abbaues des Ei-weißes entwickelt hat, und verläßt durch die Nieren dann den Schauplatz (Körper).

Der Kalorienbedarf ist aber nicht nur von der Art der geleisteten Arbeit, sondern auch vom Körpergewicht und vom Wuchs des Menschen abhängig. Kinder und Jugendliche brauchen des Wachstums wegen verhältnismäßig mehr Kalorien, als erwachsene schlanke Menschen oder gar korpulente. Welche Nahrungsmittel nun die nötigen Kalorien ergeben, ist dabei völlig gleichgültig.

Nur muß eine entsprechendes Verhältnis zwischen Menge und Brennwert vorhanden sein und es muß bei der Berechnung der Kalorien, vor allem auch auf die Ausnutzbarkeit der jeweiligen Nahrung durch den Körper Rücksicht genommen werden. Kalorienmäßig zwar hochwertige, aber schwer ausnutzbare oder schwer verdauliche Nahrung, ist für unseren Körper wertloser als energieärmere, aber dafür leicht verdauliche Nahrung.

Die wichtigsten Bestandteile und besonderen Heilwirkungen der einzelnen Obstsorten, Gemüse, Gewürze und Nüsse.

Ananas: Fruchtzucker, Fruchtsäure, organische Nährsalze. Gut für die Rückenmarkhäute, Magenschwäche und Nervenleiden. Das in ihnen enthaltene Bromelin, erleichtert die Eiweißverdauung und ist ein gutes Mittel beim Erbrechen der Schwangeren.

Äpfel (s.d.): Wirken auf sämtliche Organe des Körpers; sie beruhigen und ernähren die Milz, Leber, Gehirn und die Nerven, regen die Speicheldrüse an, kräftigen den Magen, befreien von Sodbrennen, führen ab, tragen zur Bildung einer gesunden Galle und Milz bei; sie sind ein natürlicher Feind von Gallen- und Nierensteinen. Apfelsaft ist schweiß- u. urintreibend sowie schleimlösend, neutralisiert die Harnsäure und ist dadurch heilkräftig bei Gicht und Rheuma. Äpfel enthalten viel Phosphor, Natrium und Eisen fürs Gehirn; eine gute Nervenahrung. Im weiteren sind sie ein gutes Herzmittel da sie den Cholesterinspiegel und somit auch den Blutdruck senken; sie stabilisieren den Blutzucker, dämpfen den Appetit, Apfelsaft der direkt aus der Frucht gepreßt ist tötet infektiöse Viren ab. Im naturbelassenen reinen Saft stecken eine Vielzahl biochemischer Stoffe, welche im Tierversuch den Krebs hemmten!

Apfelsinen: Wirken auf die Schleimhäute und als Folge des hohen Gehaltes an Fruchtzucker bluterneuernd, aber auch fieberstillend und kräftigend nach den Krankheiten.

Aprikosen: Regen die Gallenabsonderung an und beleben somit die Magentätigkeit. Im weiteren gilt es als wissenschaftlich erwiesen, daß diese Frucht einen Hemmstoff gegen Krebs, vor allem jedoch gegen die vom Rauchen verursachten Krebsarten, *i n s b e s o n d e r e* auch gegen den Lungenkrebs.

Artischocken: Diese senken den Cholesterinspiegel im Blut und wirken positiv auf die Galle und die Nieren, da sie diuretisch sind (harnbildend).

Auberginen: Diese Frucht schützt die Arterien vor Cholesterinschäden (Kalkablagerungen!) und ist dadurch auch ein guter Schutz fürs Herz und aller inneren Organe, im weiteren enthalten sie biochemische Stoffe (Mineralien, Vitamine usw.) die Krämpfe jeglicher Art vorbeugen und im Tierversuch wurde bewiesen, daß sie der Entstehung von Krebsleiden vorbeugen.

Birnen: Wegen ihres hohen Zucker- und Kalkgehaltes, sind sie das beste Obst für Blutarme, skrofulöse und ganz besonders für knochenschwache (rachitische) Kinder! Sie enthalten viele organische Nährsalze wie Kali, Natron, Phosphor und Eisen. Dadurch sind sie zudem auch sehr wichtig für alle Muskeln und Gewebe sowie der Tätigkeit von Nieren und Leber.

Traubensaft schaltet Vieren aus, bekämpft den Zahnverfall und seine reiche Vielfältigkeit an Mineralien, Vitaminen und Fermenten ermöglichen einen guten Schutz gegen den Krebs!

Wein (sortenreiner Rot- und Weißwein): Tötet Bakterien ab, beugt Herzkrankheiten vor Erhöht des gute HDL-Blutcholesterin und seine Reichhaltigkeit an Vitaminen, Mineralsalze und Fermenten (besonders im Rotwein!) ermöglichen einen guten Schutz gegen Krebs.

Sehen Sie hierzu auch meine Ausführungen in der *Wein-Apotheke!*

Weizen +Weizenkleie: Enthalten viel Phosphor, Kalium, Magnesium, Kieselsäure u.a.m.; sie sind daher besonders gut für die Gehirn.-, Nerven.-, Knochen.- und Zahnbildung sehr vorteilhaft zu gebrauchen. Ferner lindern sie Verstopfungen da sie die Darmfunktion verbessern, beugt der Divertikulose des Dickdarms vor, ist ein gutes Mittel gegen Krampfadern und auch gegen Hämorrhoiden, da sie den gesamten Stoffwechselprozeß günstig beeinflussen.

Zitrone: Ist ein altbekanntes und durch seine Fruchtsäure sehr erfrischendes Hausmittel bei Fieber und wirkt besonders bei der Blutreinigung; die Säure wirkt vorzüglich *antiseptisch!* Sie reinigen das Blut, die Schleimhäute, und die Drüsen, lösen gichtische und rheumatische Ablagerungen und Steinbildungen auf, töten Pilzwucherungen und haben wegen ihrer zusammenziehenden Eigenschaft eine blutstillende Wirkung. Ihr Saft hat „*stark desinfizierende*“ Eigenschaften; einige Tropfen auf ein Glas Wasser geben ein gutes Gurgel.-, Mund.- und W u n d w a s s e r! Der Saft der Zitrone ist stark schleimlösend, schweiß.- und urintreibend sowie durst.- und fieberstillend; die Zitrone ist ein altbewährtes Mittel bei allen Gallen.- und Nierensteinen, bei allen gichtischen Erkrankungen der Gelenke und der Haut, bei Fettleibigkeit. Zitronensaft ist der beste Essigersatz. K e i n e - Zitronenkuren bei einer bestehenden Bleichsucht und bei Neigungen zu Magenschwäche - oder Krankheiten! Apfelsinen wirken ähnlich, nur milder.

Gemüse und Salate

Agar - Agar: (Meerespflanze), ist stark Jodhaltig und dadurch besonders bei Kropf.- und bei den Drüsenleiden (*Schilddrüse!*) sehr zu empfehlen.

Artischocken: Sind gut für die Nerven und alle drüsigen Organe.

Blumenkohl: Hat viele Nährsalze und ist besonders reichhaltig an Natrium; dadurch wird das Krebsrisiko deutlich verringert, insbesondere des Dickdarm.- und Magenkrebs.

Bohnen (Grüne u. Gelbe): Insbesondere von frisch gepreßten Saft weis man, daß Sie das so schädliche Blutcholesterin zu senken vermögen, ferner vermag er den Blutdruck zu senken, eine regelmäßiger Genuß der Bohne sorgt für ein ausgeglichenes Insulin-Blutzuckerverhältnis und regulieren die gesamte Darmtätigkeit; ferner verhindern und beheben die Verstopfungen, beugen den oftmals sehr schmerzhaften Hämorrhoiden und anderen Darmbeschwerden vor; durch ihren Gehalt an ganz besonderen biochemischen Stoffen sind sie Krebshemmend.

Brennessel (s.d.): Besitzt einen hohen Gehalt an Kalk, Eisen, Kalium, Phosphor und auch an Kieselsäure (viele Nährsalze); dadurch wirken sie blutreinigend, entgiftend und sind insbesondere durch den rohen Pflanzensaft milde stoffwechselanregend; Dosierung beachten!

Dahlienknollen: Sind Kieselsäurehaltig und haben einen hohen Nährwert.

Eierfrucht: (Aubergine) gut für die Nierenfunktion, der Bauchspeicheldrüse und im ganz besonderen zu gebrauchen bei Blutarmut, bei Gallenleiden und Magenverschleimung.

Erbsen: Diese Hülsenfrucht ist reich an empfängnisverhütenden Bestandteilen, beugt der Blinddarmentzündung vor, sie senken den Cholesterinspiegel im Blut und sind zudem auch

Nieren-, Blasen- und Leberleiden; bei Zuckerkerkrankheit und gegen Gallensteine.

Spinat (s.d.): Wirk besonders Blutreinigend und blutbildend (Eisen!), ist gut gegen Gallensteine und *gegen Krebs*, ist eine große Hilfe gegen Geschwüre, asthmatische Leiden, gegen Rachitis (im Kindesalter), Husten, Gicht und sehr wirksam beim *Milchmangel* der stillenden Mütter! Einmal Spinat pro Woche und Sie werden Uralt; zudem bleiben Sie dabei auch fit und gesund, ohne ein großes Zutun!

Süßmais: (junger) Ist in Amerika fast ein Nationalgericht; für Nerven und Verdauung.

Tomaten (s.d.): Sind gut für die Blutbildung, die Funktion der Nieren, der Blase, Leber und Nerven, insbesondere bei Säuglingskrankheiten; **3 x 1** Eßlöffel voll vom reinen Saft am Tag, ist sehr hilfreich *gegen Krebs*, allen Steinleiden und Magengeschwüren.

Zwiebeln (s.d.): Sind wohl eines der ältesten heilwirksamen Gemüsen die die Menschheit kennt. Sie sind gut gegen Leiden des Gemütes (Depressionen), gegen Katarrhe, so auch gegen Rheumatismus, Wassersucht, harntreibend; gegen Leiden der Lunge, Nerven, sowie des Magens, Darm und vielen Verdauungskrankheiten (Zuckerkrankheit) und ihren Folgen. Mann beachte bitte, daß unsere Zwiebeln blähungs t r e i b e n d wirken, *nicht* jedoch Blähungs b i l d e n d sind! Weitere Eigenschaften finden sie unter bei den Gewürzen.

Gewürze

Anis: Wirkt gärungsfeindlich, blähungstreibend, gegen Schlaflosigkeit und Lungenleiden. Er hilft im weiteren bei Verdauungsbeschwerden, Erkrankungen des Magens und Darmes sowie der Atemwege (Schleimhäute). Als Heilpflanze mildert er Reize, unterstützt die Herzarbeit, und aktiviert zudem die Abwehrkräfte des ganzen Organismus gegen Infektionen verschiedener Art. Als Tee mit Bienenhonig genommen, ist er ein altes Hausmittel gegen Husten, dem Asthmaleiden und auch gegen Bronchitis ist er eine starke Hilfe.

Basilikum: Ist ein hocharomatisches und sehr bekanntes Küchengewürz, es wirkt belebend und erwärmend; ist gut für die Funktion der Nerven, Magen, Darm und auch der Nieren. Im weiteren wirkt er Appetitanregend, krampflösend, blähungswidrig und schlaffördernd. In der Volksmedizin nimmt man ihn auch bei nervösen Magen- und Darmbeschwerden, bei Nervosität, Angstzuständen und als Anregungsmittel für eine sichere und ausreichende Milchsekretion stillender Mütter.

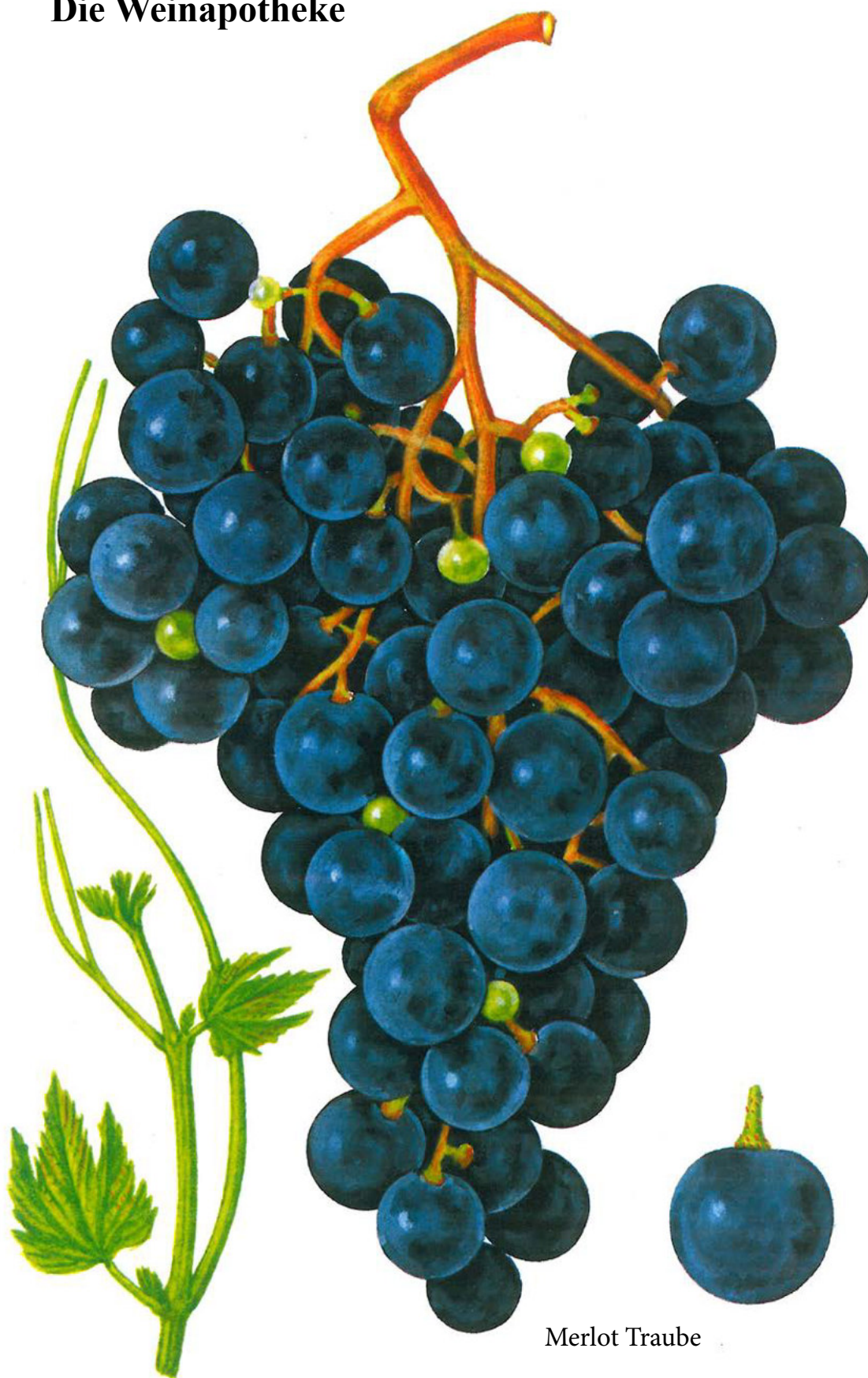
Bohnenkraut: Ebenso hocharomatisch, belebt die Funktion der Drüsen und Nerven. Es ist zudem auch ein ganz vorzügliches Hausmittel bei Magen- und Darmbeschwerden und ist anzuwenden bei Koliken, Durchfall, Blähungen und bei Magenkrämpfen. Zudem besitzt es auch schleimlösende Eigenschaften und ist harntreibend. In der Küche wird es zum Würzen von Wirsing Kohl, grünen Bohnen, Hülsenfrüchten, Kartoffelsuppe und Kräutersoßen genommen.

Boretsch (s.d.): Hat u.a. eine harntreibende und reizmildernde Wirkung bei Rheumatismus und wirkt bei vielen anderen Leiden sehr heilsam. Der Teeaufguß wirkt schweiß- und auch harntreibend, beruhigt, hilft bei Infektionen der Atemorgane und ist ein ganz hervorragendes Blutreinigungsmittel, da es die Tätigkeit der Nieren und Leber unterstützt. Als Küchengewürz wird er zum Verfeinern von Salattunken und zum Einlegen der Gurken genommen, was ihn auch den Begriff „Gurkenkraut“ eingebracht hat.

Curry: Er „erwärmt“, fördert die Drüsenarbeit (Magen / Darm und regt die Ausscheidung an.

Chilipfeffer: wirkt vor allem als Expektorans = schleimlösendes Hustenmittel, ist eine ganz ausgezeichnete Medizin für die Augen, beugt der chronischen Bronchitis und Emphysemen vor (ansammlungen von Luft im Gewebe) und lindert diese Leiden, wirkt gegen Sekretabbau und ist eine gute Hilfe bei der Auflösung von Blutgerinnseln, er betäubt Schmerzen und ruft

Die Weinapotheke



Merlot Traube

Der Wein - eine Königsarzney (Auszug)

Der Wein ist unter den Getränken das nützlichste, unter den Arzneien auch die Schmackhafteste und unter den Nahrungsmitteln das wohl angenehmste

*Plutarch *45-125 n. Chr.*

Mit Maßen trink den Rebensaft, und du gewinnst dir seine Kraft - Doch gibst du dich dem Unmaße hin, verlierst du deine Kraft an ihn.

(Paracelsus)

Ein stets gesunder Lebenssaft (Blut), alltäglich sorgt für ausreichend Körperkraft

*Der Verfasser *1962*

Zum Geleit

Die Weinrebe, ihre Trauben und deren Saft. - Dies sind jene Nahrungsmittel, die neben dem Bienenhonig, zum einen ganz natürliche Nahrungsmittel in der Kulturgeschichte der Nutzpflanzen sind, zum anderen jedoch hinsichtlich ihres Gebrauches zum alltäglichen Nahrungserwerb soweit in die Geschichte des Menschen zurückreicht, daß man an dieser Stelle einen Spruch aus der Geschichtswissenschaft anwenden muß, um eben den Zeitpunkt des Beginns der Nutzbarmachung dieser Pflanze zu mindest im Ansatz verstehen zu können; dieser lautet: „Wenn der wahre Kern einer Geschichte zum Mythos und dieser dann zur Legende geworden ist, dann ist der Zeitpunkt gekommen, nach der Wahrheit zu suchen.“ - Dieser Zeitpunkt ist hiermit nun gekommen.

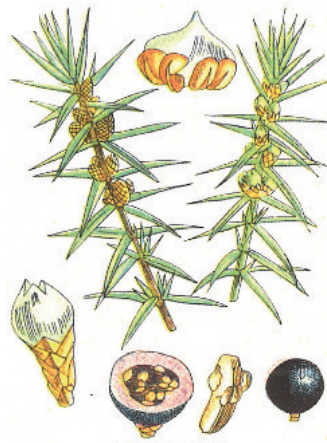
Einleitung

Da an dieser Stelle meines Buches nun nicht mehr der erforderliche Platz ist, tief genug in die Kulturgeschichte des Weines hinab zusteigen um dadurch dem Leser eine Vorstellung darüber geben zu können, welche außerordentliche Bedeutung dieser Rebensaft nicht nur als Trunk sondern insbesondere auch als „**Königsarzney**“ für den Menschen **über Jahrtausende** hinweg bis zum Zeitraum **1850-1900** gehabt hat, mögen die hier gegebenen Eckdaten ausreichend sein um zumindest im Ansatz darzustellen, welche außerordentlich hohe Stellung insbesondere jedoch **der sortenreine Wein** unter den pflanzlichen Arzneien für den Menschen jemals gehabt hat, jedoch wohl niemals wieder haben wird. Oder vielleicht doch...?

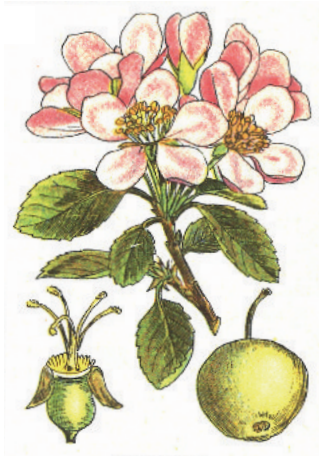
Weintrinker gibt es in Deutschland einige Tausend; zutreffender wäre es wohl wenn man hier sagen würde: „Es gibt dergleichen viele Hunderttausende.“ Welchen tatsächlichen Nutzen er uns aber gerade im Krankheitsfall bringen kann, daß wissen mit Sicherheit nur sehr wenige. Die in diesem Kapitel, nun aus dem Dunkel der Vergessenheit zurückgeholt und dargebotenen



Schlehe
Prunus spinosa



Wacholder
Juniperus communis



Holzapfel
Pirus málna



Traubenkirsche
Prunus Pádus



Ehrenpreis
Verónica officinális



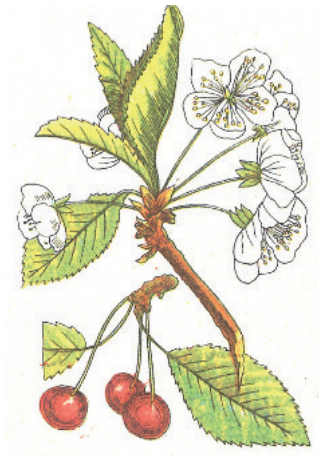
Bohne
Phafólus multiflórus



Sauerkirsche
Prunus cerasus



Esche
Fráginus excéllior



Vogelkirsche
Prunus áotum



Stachelbeere
Ríbes groffulária



Heidelbeere
Vaccinium Myrtillus



Linde
Tília cordáta



Quendel
Thýmua Serpýllum



Pfefferminze
Méntha piperita



Berberitze
Bérberis vulgáris



Maulbeere
Mórus nigra